

今日からできる介護予防！

戸田市

戸田元気塾

みんなのげんきサロン

in 新曽福祉センター

毎月第1金曜日開催

10:00～11:00

新曽福祉センター内
憩いの室

参加費
無料



- ☒ 健康や生活に関するミニ講座をおこないます。
- ☒ からだや生活に関するお悩みを専門職に相談できます。
- ☒ 予約なしでどなたでもお気軽に参加できます。



※講座の内容は裏面にあります。

協力団体

- ・ 戸田市新曽福祉センター
- ・ 戸田市薬剤師会
- ・ 乳酸製作所
- ・ A L S O K 介護株式会社
- ・ 株式会社BearMedi
- ・ ソニー生命保険株式会社
- ・ 蕨戸田市在宅医療支援センター
- ・ 戸田中央リハビリテーション病院
- ・ 医療法人翔誠会ふくだ内科
- ・ 戸田市社会福祉協議会
- ・ 戸田市福祉保健センター
- ・ 埼玉りそな銀行

順不同



お問合せ：戸田市新曽地域包括支援センター

048-446-6767



戸田元気塾

【講座の内容】

今すぐ使える
減塩の工夫を
伝授します

10/2 (金)
塩分と高血圧と認知症のかかわり
～健康長寿の秘訣は減塩から～
(医療法人翔誠会 ふくだ内科)

お薬手帳を
お持ちください。

11/6 (金)
お薬のはなし
～お薬のことをよく知ろう！～
(戸田薬剤師会)

お悩み
ズバツと
解決します

12/4 (金)
もれないカラダ、作れます
～今日からできる骨盤底筋の優しい講座～
(戸田中央リハビリテーション病院)

元気な
今だからこそ
考えたい

R9. 1/19 (火)
もしもの時のための人生会議
～家族に伝えておきたいこと～
(蕨戸田市在宅医療支援センター)

※スペシャル
講座のため日
にち変更

2/5 (金)
成年後見活用講座
～自分らしく生きるために～
(ソニー生命保険株式会社)

介護保険と
戸田市の
サービスについて
説明します！

今から知っておきたい
安心制度

3/5 (金)
介護保険について
～介護保険申請書を書いてみよう～
(戸田市新曽地域包括支援センター)



お問合せ：戸田市新曽地域包括支援センター
048-446-6767