

冬のあいだ、運動不足になりそう・・・体操教室があれば行ってみたい方、ぜひご参加ください！



長生きするなら、 健康寿命 を延ばしましょう

平均寿命が84歳と言われる時代、身体も、頭も、心も、健やかに生活できるように考えてみませんか？



介護予防

認知症予防

フレイル(虚弱な状態)対策

について考えましょう

<日時> **令和5年11月5日 日曜日 午前9時～12時**

<場所> 「道の駅:ひだ朝日村」研修室(高山市朝日町万石150番地)売店の西側

<対象者> どなたでも 年齢は問いません。子供さんもOKです。

★ 体験 ① 体力測定

デイサービスで行っている体力測定です。デイサービススタッフが付き添い、安全に行います！



★ 体験 ② インスタントシニア体験

重りやゴーグルを身に付けて、高齢者体験してみませんか？「車椅子に乗る」「介助する」体験もできますよ！

★ 体験 ③ サービス公社介護予防教室の担当者による生活やお体のチェック

ご自分の生活で何に気を付けたらいいか、ヒントがもらえるかもしれませんよ！

★ 体験 ④ 仏花作り

ご指導：小倉先生(甲在住)
手と頭を使って、心豊かになりましょう！
材料費：500円程度
申し込み先着8名様(☎55-3330)



♥ 相談 ① JA ひだ助け合い組織「山びこの会」朝日支部さんによる健康料理指導
すぐに役立つ簡単レシピを差し上げます。

♥ 相談 ② 介護のあれこれ
ご自分のこと、ご家族のこと、ご親戚のこと、介護についての相談を承ります。

主催：

- 高山市福祉サービス公社朝日【連絡先:0577-55-3330】
- 朝日デイサービスセンター
- 久々野デイサービスセンター
- 高根デイサービスセンター

参加者にはお土産を差し上げます！

- ☺ 脳トレーニンググッズ(手作りです)
- ☺ デイサービスで作ったエコバックなど生活用品

出店販売もあります！

おひさまパン様・駄菓子山の山本商会様・Bitta(平田果樹園)スムージー等
デイサービスの作品展示・就労継続支援B型たかやまコスモス事業所の作品販売