

# 陽だまり横丁 ご近所セミナー

## ひだまり にこにこセラピー

3月17日（火） 10時30分からと14時からの2回

### テーマ 介護予防とは？

今回のテーマは『介護予防』ということで、“体力”を中心に、筋肉の変化や身体の変化をお話したいと思います。

『介護予防』と聞くと、どうしても先入観や名前から、“私には関係ない”と  
思ってしまいがちですが、誰もが必要となる事なのです。その理由・原因  
となるものは《加齢》です。誰もが年を重ね、生きていく中で  
『介護予防』は 必要不可欠なものとなります。  
では、その『介護予防』とは一体何を意味しているのでしょうか？  
是非、ご近所様お誘いあわせいただき、足を運んでください。

主催: NPO 法人碧き水の里

デイサービスセンター 陽だまり横丁

場所: 下諏訪町東山田 6672-15

お問い合わせ: 0266-27-8568 (陽だまり横丁)

090-4376-9116 (西澤携帯)