

村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

地域包括支援センターからのお知らせ

令和7年10月17日

令和7年度

おおむね
65歳以上の
男性限定

気

高齢男性の
になる!教室



～運転免許の更新が心配・聞こえ・
飲み込み・あちこち痛いなど～

年齢を重ねても元気であるために、安全に運転免許を持ち続けるための
トレーニングや触覚ボールを使った身体のケアやフレイル予防等を行います。

開催日時 13時30分～15時

① 11月10日(月)	⑥ 12月22日(月)	⑪ 2月9日(月)
② 11月17日(月)	⑦ 1月5日(月)	⑫ 2月16日(月)
③ 12月1日(月)	⑧ 1月19日(月)	⑬ 3月2日(月)
④ 12月8日(月)	⑨ 1月26日(月)	⑭ 3月9日(月)
⑤ 12月15日(月)	⑩ 2月2日(月)	⑮ 3月16日(月)

場所 ふれあい健康館

講師 健康運動指導士 児玉 美幸 氏

持ち物 動きやすい服装、触覚ボール、汗ふきタオル、飲み物、必要な方はめがね等

参加者募集!

申込み 地域包括支援センターへ電話かファックスでお願いします。
申込み締切日: 10月30日(木)

お問い合わせは

地域包括支援センター TEL 22-4321 FAX 22-4511

裏面もご覧下さい

村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

地域包括支援センターからのお知らせ

令和7年10月17日

令和7年度

食でいきいき！栄養教室

地域包括支援センターでは、65歳以上の方たちが住み慣れた地域で健康に過ごすことができるよう介護予防事業を開催しています。

この度、65歳以上の一人暮らしの方や夫婦世帯の方、高齢者だけで食事をしている方を対象に、バランスのとれた食事について学んでいただく機会として、栄養教室を開催いたします。



参加を希望される方は、11月10日(月)まで大潟村地域包括支援センターへ電話で申込みください。(各回定員16名) 電話:22-4321

①11月27日(木)10時～

講師：保坂 千咲 管理栄養士
(株式会社ピー・アンド・エス)

よく噛んでオーラルフレイルを予防しよう!

【メニュー】

- ・五穀ごはん
- ・鮭と舞茸とれんこんの照り煮
- ・エリンギと小松菜の柚子こしょう和え
- ・さつまいもサラダ

②12月12日(金)10時～

講師：佐藤 香恵 管理栄養士
(保健センター)

しっかり食べてフレイル予防!

【メニュー】

- ・豚肉のトーストサンド
- ・簡単トマトスープ
- ・根菜のホットサラダ
- ・デザート

※メニューは変更になる場合があります

会 場:村民センター
持ち物:エプロン、三角巾、マスク



お問い合わせは

地域包括支援センター TEL 22-4321 FAX 22-4511

裏面もご覧下さい