

災害時のフレイル対策



健康よろず相談

災害時の 口腔ケアのポイント

ミカミ歯科医院 三上直一郎 先生

感染症の 最新情報!

緑風荘病院院長 酒井 雅司 先生

狭いスペースで出来る 運動

エコノミークラス症候群予防のために!

はぎやまりハビリデイサービス 所長

古賀 真人 先生

体操

災害時のサルコペニア予防

グリーン・ボイス理学療法士

青木 慶司 先生

筋肉は いつでも鍛えられる

食事

災害時でも 美味しく食べる

緑風荘病院 管理栄養士

藤原 恵子 先生

あるもので作る あったかごはん

日時 令和4年11月19日(土) 午前10時~12時 (開場9時40分)
会場 萩山公民館 不織布マスク着用 お土産もお楽しみに **参加無料**
人数 60名 **事前申し込み(11/1 から申し込み開始)**

*必ずご本人様が事前にお申し込みをしてください

申込先 南部地域包括支援センター 電話 042-390-2211

主催 「2022介護予防大作戦 in 東村山」萩山町地域推進委員会

後援 東村山市

協力 社会福祉法人緑風会緑風荘病院

介護老人保健施設グリーン・ボイス

はぎやまりハビリデイサービス

協賛 公益社団法人東村山市医師会

一般社団法人東村山市歯科医師会

東京都栄養士会東村山支部

連絡先 南部地域包括支援センター

TEL 042-390-2211 (担当 細江)