

# 介護予防

安心して暮らすために知って、つながり、支え合おう

「介護予防」と聞いて、あなたは何をイメージしますか？

「つまづかない」「こけない」「骨折しない」「むせない」「食欲が衰えない」

「寝たきりにならない」など、一人で悩まないために、自分のこと、家族のこと、ご近所のこと、地域のことをちょっと考えてみませんか？

身近にある介護予防のこと、聞いて、見て、一緒に学びましょう。

得する情報盛りだくさん！即実践できることばかり！

参加無料  
要申込



日時

3 / 1 (金) 13:00~16:30



場所

みやづ歴史の館（宮津市鶴賀 2164）

駐車場：パーキングはままち（ミップル前の立体駐車場、5時間無料）をご利用ください。



対象

地域の担い手や担い手に興味がある方など（定員 200 名）



劇

「シルバー世代？いえ、プラチナ世代です！

私達が地域まるごと元気にします！」

丹後多職種オールスターズ



実践報告

宮津市社会福祉協議会 居場所づくり事業」

「宮津市 健康広場」

「与謝野町 ひまわり体操」