

R5年度 冬

自分や家族の  
健康づくりに



地域の繋がりづくりの  
きっかけに



# オリーブ健康塾

## 参加者募集



### オリーブ健康塾は…

様々な専門職の講義を通し、ご自宅や地域の集まりで簡単に取り組める健康づくりや介護予防(運動・栄養・お口の健康など)のコツを学びます。認知症や、地域の仲間とのコミュニケーション、ボランティア活動についても学びます♪



**場所**

イマージュセンター  
1階 視聴覚室

**全5回**

【開催日】 R6年

1月18日(木)

1月25日(木)

2月1日(木)

2月8日(木)

2月22日(木)

各日13:30~15:30

**定員 20名**

**参加費無料**

詳細は裏面を  
ご覧ください



**対象者**

小豆島町にお住まいの方で、5回中4回以上参加できる方  
(空き状況により、ご希望の講義のみ受講もできますのでご相談下さい。)

【 お申込み・問い合わせ先 】

小豆島町地域包括支援センター(高齢者福祉課内)



0879-82-7006 お申込み締め切り 12/28(木)まで

# 令和5年度 **冬** オリーブ健康塾

【場所】 イマージュセンター 1階 視聴覚室

	月日	時間	テーマ	担当講師
1	R6年 1/18 (木)	13:30~14:10	地域を元気に！小豆島町を知ろう ～高齢者の現状やサービスの仕組み～	小豆島町地域包括 支援センター
		14:20~14:50	運動からフレイルを予防しよう	小豆島中央病院 リハビリ専門職
		15:00~15:30	スマホを活用して健康づくり	デジタル 活用支援員
2	1/25 (木)	13:30~14:45	マスク生活による オーラルフレイルについて知ろう	県歯科衛生士会
		15:00~15:30	食事からはじめるフレイル予防	小豆島中央病院 管理栄養士
3	2/1 (木)	13:30~15:30	こまめ隊養成講座 <b>支え愛の輪を広げよう</b> 	小豆島町地域包括 支援センター 認知症疾患医療セ ンター 社会福祉協議会 (生活支援コー ディネーター)
4	2/8 (木)	13:30~14:10	コミュニケーションのコツを知ろう	小豆島中央病院 臨床心理士
		14:20~14:50	気軽に楽しく私が地域でできること ～介護予防支援ボランティアの紹介等～	小豆島町地域包括 支援センター
		15:00~15:30	自分も地域も元気に！ ～社会福祉協議会の役割や地域サロン活動について～	社会福祉協議会 (生活支援コー ディネーター)
2/15 はお休み				
5	2/22 (木)	13:30~15:30	①高齢期に多い疾患～骨粗しょう症について～ ②もしもの話をもっと身近に～ACPIについて～	小豆島中央病院 医師・看護師