令和8年度

介護予防 レクリエーション講習会



簡単にできる
介護予防レクリエーションの
習得を目指します。
受講後は、集いの場の
メニューとしても役立ちます。

日時 11/26(木)
9:30-11:30

会場 三条東公民館 多目的ホール1

定員 20人

対象 地域の集いの場などの代表者、運営者の方
介護予防やボランティア活動に興味がある方

詳細は裏面へ

テーマ

＼いつまでも元気でいるために／

お口のアンチエイジング

■　講師　　新潟県歯科衛生士会　県央ブロック
儀藤　道子さん、迯野　和佳子さん



オーラルフレイル（加齢に伴って口の機能が衰えること）の予防に効果的なお口の体操や、身近な道具を使って簡単にできるプログラムなどを楽しく習得します。

介護予防レクリエーションとは

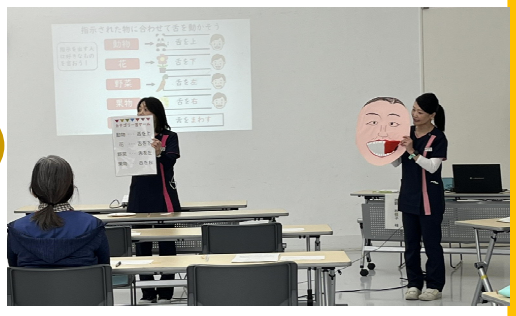
気軽に楽しく取り組めて、介護予防に効果がある レクリエーションのことです。

＼／

お口の健康を楽しく守って、
いきいきとした生活を
送りましょう！

自分自身も楽しめるのが介護予防レクリエーション

少人数でも大人数でも実践できるのが 介護予防レクリエーションです。



講習会の様子

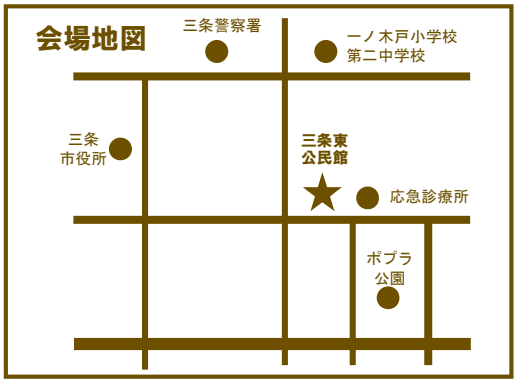
お申込み・お問合せ

電話でお申込みください。

■ 定　員
先着20人

■ お申込み・お問合せ
三条市 高齢介護課高齢福祉係
☎　0256-34-5472

■ 申込期間
11月2日（月）から11月20日(金)まで



【交通アクセス】
三条東公民館（三条市興野1-13-70）