

# 堺第2高齢者支援センター 秋のイベント・講座

しっかり学びたい方向け：介護予防教室（全6回）

コロナ禍で会えないを解消！オンラインでつながる仲間づくり

「スマホでzoom！」  
つながる・ひろがる・わ・和・輪



日程及びプログラム 全6回 午後1時30分から3時30分

令和3年9月27日	(第1回目)	介護予防の話・携帯電話活用のメリット
10月4日	(第2回目)	zoomをダウンロードしてみよう
10月11日	(第3回目)	zoomで交流(話してみよう・聞いてみよう)
10月18日	(第4回目)	zoom完全攻略(使いこなし)
10月25日	(第5回目)	介護予防(運動)とオンライン活用術
11月1日	(第6回目)	介護予防(認知症予防)とオンライン活用術

会場：小山市民センター ホール

対象者：小山・小山ヶ丘・上小山田在住のおおむね65歳以上の方で  
全6回参加ができる方、教室終了後もオンラインで交流を継続  
したい方

定員：20名(電話で申し込み・先着順)

持ち物：筆記用具・介護予防手帳・上履き  
・靴を入れる袋



## 町田市介護予防月間地域型イベント

コロナに負けるな！今こそ地域活動を！！

### 「分かち合いとつながりのコミュニティを創る」

講師：東京家政学院大学 現代生活学部

人間福祉学科教授 西口 守 氏

日時：令和3年10月5日(火)  
午前10時～11時30分  
会場：小山市民センター ホール  
定員：50名（電話で申し込み。先着順）  
持ち物：上履き  
介護予防手帳（お持ちの方）



オーラルフレイルに着目！

### 「歯科医が教えるお口の健康で若返り」

講師：咲間歯科医院 院長 咲間 義仁 氏

日時：令和3年10月16日(土)  
午後1時30分～3時30分  
会場：上小山田コミュニティセンター  
定員：20名（電話で申し込み。先着順）  
持ち物：介護予防手帳（お持ちの方）



## 申し込み・お問い合わせ

### 堺第2高齢者支援センター

☎ 042-797-0200

※定員になり次第受付終了となりますのでお早目にお申し込みください。

※コロナ感染症の蔓延状況において中止・延期・内容を変更する場合があります。