

第2回 ウェルkamo

# 介護予防教室

テーマ：認知機能を保つ

「くち」と「からだ」と「ことば」

2025年 1月18日(土)

参加費  
無料

定員  
70名

13:00 ~ 15:30

## 会場

ふれあいセンター2階

コミュニティホール

鴨川市八色887-1

## 当日の内容

13:00~15:30

- 測定会 認知症チェック、ベジチェック、血管年齢チェックほか
- 講話 認知機能を保つ「くち」と「からだ」と「ことば」
- ① 「元気はつらつ 座ってできる筋トレ・ストレッチ」小坂 由佳 理学療法士
- ② 「アイスブレイク脳トレ」藤平 恵里香 作業療法士
- ③ 「言葉の脳トレ」牛村 みゆき 言語聴覚士
- ④ 「口腔ケアで介護予防」鈴木 麻実 歯科衛生士

講師：鴨川市立国保病院



言語聴覚士 うしむら先生



作業療法士 ふじひら先生



理学療法士  
こさか先生



歯科衛生士  
すずき先生

認知症予防・介護にかかわる方  
興味のある方どなたでも！！



QRコードからの  
お申し込みはこちら→



参加お申し込みはこちらから(定員になり次第募集終了します。)



04-7093-7111

鴨川市健康推進課

主催



Wellness x Sports  
KAMOGAWA

# 申込用紙

令和6年度 第2回 ウェルkamo介護予防教室

テーマ：認知機能を保つ

「くち」と「からだ」と「ことば」

## 申込方法

鴨川市健康推進課

TEL 04-7093-7111

FAX 04-7093-7115

こちらの用紙を、直接以下へご持参も可

- ・鴨川市健康推進課
- ・ウェルネススポーツ鴨川（小湊さとうみ学校）

▼こちらからの  
申込も可



氏名	年齢	住所	連絡先



申し込み締切 2025年1月17日（金）まで

※ただし、定員(70名)になり次第締切

【お問い合わせ】

鴨川市健康推進課 TEL 04-7093-7111