

# 令和4年度 ひだまりカフェ(認知症カフェ)年間計画

※ すべて10:00~11:30に開催します

要介護の一步手前?

フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう!(全3回×2)

		ふらっとハウス		あっと訪夢	
①	フレイルになる原因を知ろう	6/15	水	6/29	水
②	フレイルを予防しよう 運動	7/20	水	7/27	水
③	フレイルを予防しよう 食事やお口の健康	8/17	水	8/31	水

腸内環境を整え、健康寿命を延ばしましょう!

		老人憩いの家		防災コミュニティセンター	
腸内細菌と健康について	岐阜ヤクルト(株)川野名さん	9/13	火	9/28	水

バランスの取れた栄養で、健康寿命を延ばしましょう!

		上之郷公民館		老人憩いの家	
栄養についての話	(株)明治 横山さん	10/13	木	10/18	火

お口の健康で、健康寿命を延ばしましょう!

		中公民館		防災コミュニティセンター	
お口の健康の話し	歯科衛生士奥村さん	11/10	木	11/16	水