

気軽に 学べる

健康講座

-今日からできる! 運動・栄養・お口のケア-



第1回 運動

今のあなたの体力は?

～介護予防と運動の重要性
「サルコペニア」? 「フレイル」?～

6/13(土)
14:00～15:00

講師 ルーエ 平石 作業療法士

第2回 口腔

お口からはじまる健康

～飲み込み・
誤嚥性肺炎のはなし～

6/27(土)
14:00～15:00

講師 ルーエ 青山 歯科衛生士

日程 毎月第2・第4土曜日開催 各回 14:00～15:00

(2026年6月～2027年1月まで ※8月は第2土曜日のみ [家族介護教室])

場所 特別養護老人ホーム ルーエ デイサービスフロア

(熊谷市川原明戸471-3)

講師 ルーエ 作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士

定員 各回20名 **参加費** 各回100円 お茶・お茶菓子つき



お問い合わせ・お申込み

TEL. 048-531-3010

担当:堀口

「お名前」「参加日程」「人数」「*ご連絡先(代表者の方のみで可)」をお伝えください
ホームページの「お問い合わせ」からもお申込みいただけます→

