

いつまでも
自分らしく
暮らすために...

家族介護者教室の ご案内

今回は、**サルコペニア、フレイル予防**など、
高齢者の健康状態維持についてのお話です。
ご本人や介護者の**動作負担軽減**や**日常生活動作の
改善**に繋がる為の説明や体験もごさいます。

元気に
長く過ごそう！



記

令和8年度 第2回 家族介護者教室

期 日

令和8年 12月11日（金曜日）
10:30～11:30

場 所

大矢野町老人福祉センター
1階訓練室

演 題

「サルコペニア、フレイルって何？」

講 師

老人保健施設ほんごう苑
理学療法士 岩崎拓也

対象者

在宅の家族介護者等

参加費

≡ 無料 ≡

専門の先生が
わかりやすく
お話します！



動きやすい
からだづくりを
一緒に！



日常生活を
より楽に
過ごすために！



筋力
アップ



バランス
改善



栄養
サポート



健康
維持

連絡先

上天草市大矢野在宅介護支援センター（南風苑内）
担当：水原 真登

☎ 56-0119・56-0263

地域で支え合い
やさしいまちづくり

お気軽に
ご参加ください。

今日も悪くない
オリゴ糖！