

新郷公民館

若返り健康講座

8月のテーマ・内容

介護にならないためには！

- ☆ 介護と介助の違いは？
- ☆ 2025年に65歳以上の認知症は？
- ☆ 介護の順序は？
- ☆ 方法はあるのかな？

講師：NPO法人埼玉県健康管理士会 海老名則子

歌って健康に

- ☆ 歌うと全身の細胞が元気に
- ☆ 実際に歌ってみましょう「あかとんぼ」
- ☆ 共鳴するのを感じましょう「富士山」

講師：NPO法人埼玉県健康管理士会 小林生央

日時 8月21日(金) 14時00分～15時30分

場所 新郷公民館2階 視聴覚ホール

受講料 無料

申込み 事前申し込み不要

問合せ 新郷公民館 ☎048-281-0849

休館日を除く9時から17時まで

お待ちしております。

※受講時の注意事項

- (1) 当日朝の検温を実施し、健康状態をチェックしてください。
- (2) 手洗い・手指の消毒をし、マスクの着用を推奨いたします。
- (3) 人と人との距離を確保してください。

