

## 介護予防教室を開催しました！

去る9月3日（水）、本耶馬溪公民館にて介護予防教室を行いました。介護予防教室は、中津市の委託を受けて市内各地の包括支援センターで実施しています。

本耶馬溪地区は『第2回地域で取り組む介護予防』と題し、以下の内容で行いました。

- ①耶馬溪・下郷地区でのエンディングノートの取り組み
- ②本耶馬溪・下曾木地区での「にこにこサロン」の取り組み
- ③食生活改善推進協議会による減塩メニューのご紹介と試食  
＜メニュー＞しいたけの南蛮漬け、ミルク豚汁
- ④デイサービスセンター本耶馬溪 理学療法士・高野さんより転倒予防のお話とめじろん元気アップ体操の実演

会場になった本耶馬溪公民館には約50名の方々がお越しくださいました。皆さん関心が高く熱心に話に聞き入っている様子でした。

包括支援センターでは毎年、介護予防の普及啓発のため各地で介護予防教室を行っています。市報や地域の広報誌で日程のお知らせをしていますので、興味のある方はぜひお越しください。

