

生きがい元気アップクラブで楽しく健康寿命を延ばしましょう!!

～生きがい元気アップクラブって?～

いきがい元気アップクラブとは、介護の予防にまつわるお話や簡単な運動、レクリエーションなどを行いながら、高齢者の方がずっと住み慣れた自宅等で暮らしていけるよう支援を行っている活動です。中津市内では創生園さん、リハケアあるくさん、社協の3か所で行っています。

今回は年に数回行っている専門職の方のお話の内容です。お試し利用もできますので一度体験してみませんか?とっても楽しい活動ですよ。



～栄養のおはなし～

毎日、バランス良く栄養をとることが大切!

大川病院 村上管理栄養士

～お口のおはなし～

食べることは人生最後まで残る楽しみのひとつ!

いずみの園 東歯科衛生士



～運動のおはなし～

みんな笑顔で運動して気持ちいい!

デイサービスセンター山国
野中理学療法士



生きがい元気アップクラブ耶馬溪
住所 中津市耶馬溪町大字樋山路 1-1
電話 0979-26-7558