







シニアのための

介護予防講座

【令和4年度】
in 介護予防センター

高齢者のみなさんが、介護が必要な状態にならないようにするための教室です。
元気でいきいきと暮らしていくためにも、お気軽にご参加ください。

開催日	内 容	申込開始日
9月26日 (月)	 正しい薬の飲み方  講師：薬剤師 [八戸薬剤師会]	8月22日 (月)
11月28日 (月)	シニアのためのこころの健康づくり  ～フレイル予防のために大切なこと～ 講師：瀧澤 志穂 氏 [臨床心理士]	10月24日 (月)
令和5年 1月30日 (月)	フレイル予防で大切なお口の健康について  講師：歯科衛生士 [青森県歯科衛生士会 三八支部]	12月22日 (木)

時 間：13:15～14:15（受付は13:00から開始します）

場 所：介護予防センター（八戸市総合保健センター 2階）

対 象 者：八戸圏域(※)にお住まいで、おおむね65歳以上の方
※八戸圏域：八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町

定 員：各18人（要申込）

参加費：無料

事前に申し込みを
お願いします！



八戸市マスコットキャラクター
「いかすきんズ」かいぶさん

※あおもり県民カレッジ単位認定教室です。（1教室あたり1単位）
※マスクの着用等、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じて開催する予定ですが、感染状況により
休止となる場合がありますので、ご了承ください。

【申込み・問合せ先】

介護予防センター ☎ 0178-38-0726

〒031-0011 八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター2階
月～金曜日 8時15分～17時（祝日・年末年始は除く）