

これからの人生を楽しむために、 今日からできることがあります。

地域包括支援センターでは、「体力をつける」「口と歯の健康を守る」「健康的に食べる」ことなどを目的に、地域で行なわれている、個人個人の体力や状態に合わせた、介護予防教室や個別指導などを紹介しています。

体を動かせば食欲がわきます。しっかり食べることができれば楽しみも増し、栄養が体にいきわたり体力もつきます。体と心の元気の源です。スタッフや参加者同士、いろいろな人との出会いが新しい発見となり、これからの生活の生きがいとなっていきます。

