

# かみの里けあほっとステーション 2023年 イベント情報

参加  
無料

| 日程                 | イベント内容                                                | 主催                          |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 4/14(金)<br>10時～11時 | 管理栄養士による栄養講座<br>「若さを保つための食事～発酵食品～」                    | 社会福法人成光会<br>(管理栄養士)         |
| 4/19(水)<br>14時～15時 | 介護予防体操教室「足腰を鍛えよう！」                                    | かみの里<br>通所リハビリテーション         |
| 4/22(土)<br>10時～11時 | ケアマネージャーによる介護講座<br>「介護サービスを利用するには？<br>～介護保険のルールを知ろう～」 | かみの里居宅介護支援センター<br>(介護支援専門員) |
| 5/12(金)<br>10時～11時 | 管理栄養士による栄養講座<br>「高血圧予防～ミネラル(Na, K)～」                  | 社会福祉法人成光会<br>(管理栄養士)        |
| 5/17(水)<br>14時～15時 | 介護予防体操教室「体幹を鍛えよう！」                                    | かみの里<br>通所リハビリテーション         |
| 5/24(水)<br>9時～11時半 | 理学療法士、作業療法士による<br>「転倒予防 個別相談会」                        | 介護老人保健施設<br>かみの里リハビリテーション課  |
| 6/9(金)<br>10時～11時  | 管理栄養士による栄養講座<br>「糖質の摂り方(血糖コントロールを考える)」                | 社会福祉法人成光会<br>(管理栄養士)        |
| 6/21(水)<br>14時～15時 | 介護予防体操教室「腰痛予防」                                        | かみの里<br>通所リハビリテーション         |
| 6/24(土)<br>10時～11時 | 社会福祉士による介護講座<br>「老人ホームや介護施設ってなに？<br>それぞれの特徴を知ろう！」     | 社会福祉法人成光会<br>(社会福祉士)        |

## 【感染症対策のお願い】

イベント参加の際は、手指消毒、検温、体調確認、マスク着用のご協力をお願い致します。

※感染症流行状況などから、急遽中止とする場合がありますのでご了承下さい。

【会 場】 ローソン秋田駅西店 (店内サロンスペース)  
秋田市千秋久保田町3-15

【定 員】 8名程度

## 【お問合せ】

(主催) 社会福祉法人成光会 秋田市上北手百崎字ニタ子沢1-6 / 018-889-6294  
かみの里けあほっとステーション ローソン秋田駅西店(店内) / 090-8254-2707