

1. 毎日の健康

1-15

いきいき介護予防事業って何？その1

名古屋市（保健所）では、65歳以上の市民の方を対象に
いきいき介護予防（健康づくり）事業を行っています。

☆すこやかなお口を保つために

「よくかみ」「しっかり飲み込む」ためのお口の体操を行います。

☆おいしく食べて元気になるために

脳や骨を元気にする食事のお話や栄養相談・調理実習などを行います。

☆心と体の健康を保つために

軽い運動や介護予防のためのお得で楽しい知識を学びます。

☆楽しく仲間をつくるために

健康体操やレクリエーション、頭と体を楽しく動かします。

【事業名】

しゃきっと倶楽部（認知・うつ予防教室）

元気がでる仲間のつどい（地域介護予防教室）

おいしくカミカミ教室（口腔と栄養の教室）

ウォーキング講座

楽ひざ健康講座

介護予防保健学級

楽楽調理実習

歯つらつ教室



広報なごやに掲載して案内をしたり、各学区において周知する
場合があります。詳細は保健所にお問い合わせください。

お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4618

TEL.(052)523-4619

FAX.(052)531-2000