明日　川越ときも健康プロジェクト　やまぶき会館で

「いつまでも元気でいるコツ教えます」をテーマに１０月２日　１３時半より　やまぶき会館で川越市介護予防普及啓発事業・川越市ときも健康プロジェクトが開催される。

講演は「住み慣れた地域で元気に暮らしていくためのコツ」。得丸医院院長、得丸幸夫先生。

この他、自主グループの発表も行われる。

川越市では「いもっこ体操」が地域包括支援センターを中心に地域にひろがりを見せている。

健康長寿は埼玉県で力強くすすめられている。認知症予防を学んだり、介護予防の体操を実践することを家庭から向き合うことも今の時代、大切なことだ。