



介護予防とは？目的は？

要支援・要介護状態になることを未然に防ぎ遅らせ、介護を必要とせずに生活できる期間（健康長寿）を出来るだけ伸ばそうとすることです。



無料
予約制

介護予防相談会

令和5年6月15日(木)・26日(月) 9:00~12:00

「看護師による健康相談」

これから脱水症状が心配な時期のため、その予防策についてもご相談いただけます。

おひとりの方の相談時間は、おおよそ30分位が目安です。相談内容により時間は変動しますのでご承知下さい。

会場：静岡市清水保健福祉センター 由比分館2階 診察室

※予約されていない方は、お待ち頂く可能性がありますのでご了承ください。

お越しになるのが大変な方向けに
上記日時で「電話相談」もお受けします。

「電話相談」はこちら

070-7425-7906



介護予防講座

定員20名

先着順のため、お早めにご予約ください。

令和5年6月7日(水) 10:00~12:00

会場：静岡市清水保健福祉センター 由比分館3階 大広間

講師：近藤 吏(こんどう つかさ)先生 <静岡リハビリテーション病院 理学療法士>

テーマ：「フレイル予防 ～元気な体の作り方～」

フレイルとは、病気ではないものの年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい虚弱な状態のこと。



相談会・講座のご予約はお電話にてお願いします。

清水保健福祉センター 由比分館 介護予防相談業務

事業主体：静岡市清水区役所健康支援課

受託者：(株)東海道シグマ 地域福祉支援事業部

〒420-0857 静岡市葵区御幸町8-1 JADEビル6F

ご予約はこちら

TEL 054-255-4259

受付時間 平日9:30~17:30