



# 介護予防相談会

利用  
無料

**介護予防とは？** 要支援・要介護状態になることを未然に防ぎ遅らせ、  
**目的は？** 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。

## 介護予防相談会

予約  
優先

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。

令和6年**2/7**(水)・**20**(火) 9:00~12:00

### 「看護師による健康相談」

何回来ていただいても、  
前回と同じ内容の相談でも大歓迎です。  
お気軽にご相談ください。

静岡市清水保健福祉センター 由比分館 2階 診察室[清水区由比北田450番地]

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

予約優先

令和6年**2/26**(月)  
10:00~12:00

静岡市清水保健福祉センター  
由比分館 2階 ふれあい会議室  
[清水区由比北田450番地]

テーマ「飲み込み ~安全に食べ続けるために~」

講師:小長谷美加 言語聴覚士  
医療法人社団 健寿会 山の上病院

自宅でも行えるような口腔体操の  
実演を予定しています。



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