65歳以上の市内にお住まいの方

令和４年度 介護予防講演会

もっと 自分でできる、快適生活

受講料 無料

男女ともに意外と多い、
人に聞けない**お悩み**を
改善いたします。

花王の講座を
聞いてみませんか？

花王 と共催

苫小牧市民活動センター ３階会議室２

苫小牧市若草町３丁目３番８号

認知症予防と栄養改善

令和4年11月16日(水)

★午後1:30～2:30 認知症予防講座
（株）えにし　　山本　健二　氏

★午後2:30～3:30 栄養改善講座
なの花薬局
管理栄養士　宮田　加奈子 氏

脳も身体も元気にして、人生を快適に
しましょう。

口腔ケアと尿漏れケア

令和4年11月22日(火)

★午後1:30～2:30 口腔ケア講座
★午後2:30～3:30 尿漏れケア講座

花王グループカスタマー
マーケティング株式会社
竹本　正恵　氏

口腔機能を向上、尿漏れ対策もセルフケアで
改善しましょう。

※令和4年11月1日～前日までにお申込み下さい。
お申込み先：苫小牧市役所 介護福祉課 地域包括係

定員各２０名

（0144）32-6347（直通）

共　催：花王グループカスタマーマーケティング株式会社

kao

注意事項
・感染症の予防のため、マスク着用をお願いいたします。
・体調不良や身近に感染が疑われる方がいる方は参加をお控え下さい。