



# コミセン講座

コミセン講座とは……元気で長生きするための健康に関する講話や、ゲームをしたりものづくりをしながら、楽しく介護予防・認知症予防をする講座です。

## 対象者

- ①鹿児島市にお住いの65歳以上の方
- ②鹿児島市にお住いの障害のある方

## 日時

令和2年5月22日(金)

13:30~14:30

## 場所

福祉コミュニティセンター 2階 第一会議室

## テーマ『熱中症について』

### 【内容】

水分の摂り方

スポーツドリンクの摂り方

\*あなたの健康法を教えてください！

熱中症  
予防

