



# 介護予防出前講座



いつまでも元気にいきいきと過ごせるよう、地域で活動している皆様のところへ、専門の講師が介護予防講座を出前します！

No.	講座	所要時間	講師	内容
1	お口のケアについて	約 1 時間 30 分	歯科衛生士	よくかんで味わったり、歯周病や誤嚥性肺炎を予防するための、口腔ケアについてお話しします。
2	食事・栄養について	約 1 時間	管理栄養士 または栄養士	筋肉や内臓、骨をつくり、体を動かすエネルギーとなる栄養素や、高齢期に適した質のよい食事など、おいしく食べて元気を維持する秘訣をお話しします。
3	ウォーキング	約 2 時間	スポーツ推進委員	正しい姿勢や歩き方のコツなどについて、講話と 30 分程度のウォーキングを行います。 ※ウォーキングコースの検討をお願いします。
4	はにとれ（はにぼん筋力トレーニング）の紹介（再確認）	約 1 時間	地域包括支援センター・市職員	介護予防のお話と、10 種目の筋力トレーニングの紹介（再確認）を行います。
5	シナプソロジー	約 1 時間	シナプソロジーインストラクター	「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで楽しく体を動かし、脳を活性化させます。
6	フレイル予防教室〈1回コース〉	約 1 時間 30 分	フレイル予防サポーター	要介護状態の一手手前であるフレイル（虚弱）を予防するための「運動」、「栄養」、「社会参加」について、講話と実技を行います。
7	フレイル予防教室〈3回コース〉	約 1 時間 ×3 回(日)	フレイル予防サポーター	〈1回コース〉は3つのテーマをまとめて約1時間30分で学ぶことができます。 〈3回コース〉は約1時間ずつ3回に分け、より詳しく学ぶことができます。
8	長く食べ続けられるお口の作り方 ～口は命の入り口～	約 1 時間 30 分	言語聴覚士	お口は、元気に生活するために必要な栄養素を身体に取り入れる入口です。いつまでもおいしく、安全に食べ続けるために、かむ力・飲み込む力を維持できるよう、口やのどの仕組みなどを学びます。
9	体力測定	約 1 時間 30 分	地域包括支援センター・市職員	体力測定（バランス、筋力、移動能力）を行い、ご自身の体力と、運動を含めた生活習慣の確認を行います。 ※筋力トレーニング教室の登録団体が対象
	認知症サポーター養成講座	約 1 時間 30 分	キャラバン・メイト	認知症に関する基本的な知識や、認知症の方を地域で温かく見守るための対応などについて、お話しします。

## 対象団体

- はにぽん筋力トレーニング教室
- シニアクラブ
- ふれあいいきいきサロン
- その他高齢者の団体で、概ね10名以上の参加が見込まれる団体。  
(団体名、活動内容がわかるものをご提出ください。)



※65歳以上の本庄市民が対象です。

## 費用

- 無料

## お申込み

- 市役所高齢者福祉課にて「介護予防出前講座申込書」にご記入ください。
- 講師との調整が必要なため、希望日の**2ヶ月前まで**にお申込みください。  
(第3希望日までご記入ください。)
- 平日の午前9時30分から午後3時30分までの時間でお申し込みください。
- 講座申込み後、決定通知書を団体の代表の方に送付します。

※No.1～8の講座は、1団体につき、年度中に**2講座まで**お申し込みいただけます。

**No.9 体力測定は、講座とは別に年度中に2回までお申し込みいただけます。**

認知症サポーター養成講座はNo.1～9とは別に、常時お申し込みいただけます。

## 留意事項

- 営利目的、宗教の普及目的など、場合によってお受けできないことがあります。
- 会場は各団体でご用意ください(会場は市内に限ります)。
- 新型コロナウイルス感染予防対策のため、会場の広さ・希望人数等により会場変更や人数制限、回数を分ける等の相談をさせていただく場合がございます。
- 使用物品や手指用の消毒薬等は申込団体でご用意ください。
- 講座によって持ち物がございます。決定通知書にてお知らせしますので、代表の方は、参加者へ事前に周知をお願いいたします。

お問い合わせ：本庄市役所高齢者福祉課 電話 25-1722