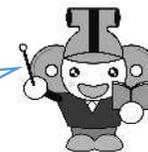




介護予防出前講座

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の講座を出前します。



①シナプソロジー

「2つのことを同時に行う」など普段慣れない動きをして、脳を活性化させます。

講師：シナプソロジー
インストラクター
時間：約1時間



②食事・栄養について

からだに必要な栄養素や高齢期に適した質の良い食事などについてお話しします。

講師：管理栄養士・栄養士
時間：約1時間30分



③お口のケアについて

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。

講師：歯科衛生士
時間：約1時間30分



④長く食べ続けられるお口の作り方 ～口は命の入り口～

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。

講師：言語聴覚士
時間：約1時間30分



⑤はにぼんお口の健康体操 の紹介（再確認）

はにぼんお口の健康体操の紹介（再確認）を行います。

講師：お口の健康体操サポーター
時間：約1時間



⑥はにとれ(はにぼん筋力トレーニング) の紹介（再確認）

10種目のはにぼん筋力トレーニングの紹介（再確認）を行います。

講師：地域包括支援センター
市職員
時間：約1時間



フレイル予防教室 ⑦1回コース ⑧3回コース

フレイルを予防するための「運動」「栄養」「社会参加」についてお話しします。

講師：フレイル予防サポーター
時間：1回コース：約1時間30分
3回コース：約1時間×3回

⑨ウォーキング

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。

講師：スポーツ推進委員
時間：約1時間30分



⑩体力測定

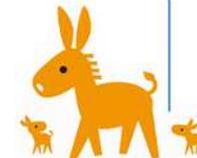
体力測定を行い、現状の体力と運動を含めた生活習慣の確認を行います。
※はにとれ教室登録団体が対象

講師：地域包括支援センター
市職員
時間：約1時間30分

⑪認知症サポーター養成講座

認知症に関する基本的な知識や、地域で温かく見守る対応についてお話しします。

講師：キャラバンメイト
時間：約1時間30分



対象団体

- はにぼん筋カトレーニング（はにとれ）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。）



費用は無料だよ！
たくさんの申込み
待ってるよ！

お申し込み

- 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ヶ月前までにお申し込みください。（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.①～⑨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.⑩ 体力測定は、No①～⑨とは別に年度中に2回までお申し込みいただけます。（はにとれ登録団体が対象）
認知症サポーター養成講座はNo.①～⑩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