

介護予防出前講座

いつまでも元気に生き生きと過ごせるよう、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：1時間

②食事・栄養について

からだに必要な栄養素や更年期に適して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：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に口腔ケアについてお話しします。

講師：歯科衛生士
時間：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に、口やのどの仕組みなどを学びます。

講師：言語聴覚士
時間：1時間30分



⑤転倒・骨折について

転倒や骨折の対策や簡単にできるセルフケアの方法。杖などの歩行補助用具の使い方についてお話しします。

講師：理学療法士、作業療法士
時間：1時間30分

⑥はにぼん筋力トレーニング（はにとれ）の紹介（再確認）

10種目のはにとれの実施方法の説明をします。

講師：市職員
時間：1時間



⑦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について実施方法の説明をします。

講師：お口の健康体操サポーター
時間：1時間

フレイル予防教室

⑧1回コース⑨3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 1時間30分
3回コース 1時間×3回

⑩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：1時間30分



⑪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。

講師：市職員
地域包括支援センター
時間：1時間

⑫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：1時間30分



対象団体

- ・はにぽん筋力トレーニング（はにとれ）教室
- ・シニアクラブ
- ・ふれあいいいきサロン
- ・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、活動内容が分かるものをご提出ください。)

申込み

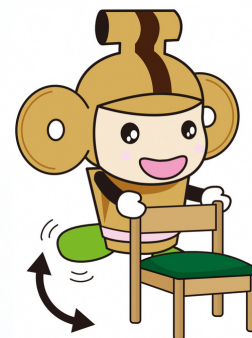
- ・市役所高齢者福祉課にて「介護予防出前講座」にご記入ください。
 - ・講師との調整が必要なため、希望日の2か月までに申込みください。(第3希望日までご記入ください)
 - ・講座は平日の午前9時30分から午後3時30分までの間での開催となります。
 - ・講座申込み後、決定通知書を団体の担当者の方に送付します。
- ※No.①～⑩の講座は、1団体につき、年度中に2講座まで申込みいただけます。
- No.⑪体力測定は、No.①～⑩とは別に年度中に2回まで申込みいただけます。(はにとれ登録団体が対象)
- 認知症サポーター養成講座はNo.①～⑪とは別に、常時申込みいただけます。

留意事項

- ・営利目的、宗教の普及目的など、場合によっては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)
- ・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。

問い合わせ先

本庄市役所高齢者福祉課
電話：25-1722



費用は無料だよ！
たくさんの申込み
待ってるよ♪