

いきいき出前講座

無料

～地区の皆さまの介護予防にご利用ください～

介護福祉課では、町内会や老人クラブ等の集まりに専門職が出向いて、高齢者の健康づくりを応援します。ぜひご利用ください。

◆講座メニュー◆

A. 運動	運動機能向上、転倒防止のための体操・筋トレ・ストレッチなど
B. 栄養・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能向上のための歯と口の健康づくりのお話、口腔体操 ・高齢期の食事と栄養について
C. 認知症・ 介護予防全般	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の正しい知識と対応についてのお話 ・認知症サポーター養成講座 ・もの忘れチェック ・脳トレ、レクリエーション、制作活動など ・高齢期の健康づくりのポイントについてのお話
D. 権利擁護	<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度って何？ ・高齢者の虐待防止について
E. 家族介護	<ul style="list-style-type: none"> ・介護に関する知識や技術について ・介護者の集いについて
F. その他	上記以外の希望する内容

◆講師◆

保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士、健康運動指導士、歯科医師、歯科衛生士、ヨガインストラクター、レクリエーションインストラクター、3色パステルアートインストラクター、音読トレーナー など

◆出前講座開催までの流れ◆

- ① 講座を計画：各団体で上記の講座メニューから希望する講座を選んでください。
- ② 講座申込み：開催2か月前までに介護福祉課に裏面の申込用紙を提出してください。
- ③ 日時調整の連絡：担当者から日時や内容、準備物等の打合せのために連絡を入れます。
- ④ 依頼文書：各団体の代表者より介護福祉課宛てに依頼文書提出をお願いします。実施希望日の1か月前までに提出してください。

