

地域で介護予防！！

地域包括支援センター出前講座

老人クラブや地域の集まり(65歳以上が集まる団体)に、職員を派遣して健康教育を行います。

これからもいきいきと自分らしい暮らしを続けるために、自身の健康について見直す機会をつくり、地域全体で介護予防に取り組みましょう。

※各講座には開催回数に限りがあります。1団体につき1つまで申し込み可能です。講師の都合があるため、早めの予約をお願いします。

いきいき百歳体操（1時間）



熊本県版の体操をリハビリ専門職が指導します。DVDのプレゼントがあります。

音楽教室（1～2時間）



音楽講師を派遣し歌唱や楽器演奏を行いながら、口腔体操や肩こり体操をします。認知症予防にも効果があります。

介護予防健診（2時間）



握力、歩く速さ、片足立ちなどの体力測定、筋量測定、軽運動を紹介します。

歯科指導教室（1時間）



歯科衛生士を派遣し、歯みがき、義歯の手入れを紹介します。歯ブラシのプレゼントがあります。

栄養指導教室（1時間）



管理栄養士を派遣し、低栄養にならない食事、夏場や冬場を乗り切る食事などを紹介します。

骨密度測定（1時間）



骨密度測定を行ない、結果説明と骨粗しょう症予防のポイントや軽運動を紹介します。

認知症サポーター養成講座 （1.5時間）

専門職を派遣し、認知症の現状や予防方法を紹介します。オレンジリングのプレゼントがあります。

終活講座

～在宅医療・介護について～ （1時間）

医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で過ごすための制度の紹介や、最期について考えるきっかけづくりを行ないます。エンディングノート の書き方・活用法をお伝えします。

【申込み・問い合わせ先】

高齢者支援課 包括支援センター班
(ヴィーブル内)

TEL 248-1126