

# 令和4年度地域包括支援係の出前講座メニュー(兼生涯学習出前講座)

おおむね65歳以上の方を対象に介護予防を目的とした出前講座(1時間程度)を行います。

少人数での開催も可能です。下記以外の内容もご要望に応じ対応しますので、お気軽にご相談ください。



①電話で相談(地域包括支援係:64-5000)、②日程調整、③申請書の記入・提出で完了です。

名 称	詳 細	講師・スタッフ
健脚度測定 (足腰しゃんしゃん教室)	日常生活に必要な「歩く」「またぐ」「上って降りる」の動作と「つぎ足歩行」の測定後、個別に結果をお返しし、運動のアドバイスをします。(2時間程度)	身体教育医学研究所 地域包括支援係
ずくだし教室	フレイル予防についてのお話と、無理なく体を動かす教室を開催いたします。また、リハビリテーションの専門職がひとり一人の身体の状態を確認し、適切なアドバイスをします。	身体教育医学研究所 市民病院リハビリテーション科スタッフ
『ずくさち体操』応援隊!	“ずく”も積もれば幸(さち)となる! ずくさち体操を活用し、地域で定期的に集まる場所づくりを応援します。(定期的な集いに最大7回職員を無料で派遣)	身体教育医学研究所
“しんたい”の体操教室	からだが軽くなるストレッチング・足腰を守る筋トレなど、“あたま”と“からだ”と“こころ”に効く、ご希望に沿った介護予防向けの運動指導を行います。	身体教育医学研究所
老後について学ぶ学習会	自分らしい生活を送り続けられるよう、老後の生活に必要な「住まい、医療、介護、障害、認知症、予防、生活支援等」について学ぶ学習会です。	東御市民間介護・福祉 事業所連絡会
脳いきいき教室	認知症予防のミニ講話と脳トレやレクリエーションを行います。	地域包括支援係
認知症サポーター 養成講座	認知症を理解、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターになりましょう! ※テキスト代 1人100円(学生は無料)	地域包括支援係 東御市民間介護・福祉 事業所連絡会