

介護予防出前講座

地域の通いの場等に専門職が伺います！

市内の通いの場等に専門職が出向き、健康や介護予防に関するお話や実技を行います。地域のみなさんと一緒に健康長寿に繋がる話を聞いてみませんか？

対象

65歳以上の方が参加する市内の団体・グループ

内容

※複数希望可能

利用料

無料

テーマ	講師	内容	日時	講演時間
転倒予防 体操	健康 運動 指導士	<ul style="list-style-type: none">足うら体操 (自分で足の指を動かしたり足首を回したりする)足型をとり、足の裏にかかる体重のバランスや 足の状態をチェック肩痛予防、腰痛予防、膝痛予防 等	平日 午前9時～ 午後4時	1時間程度
口腔や歯 の健康に 関する話	歯科 衛生士	<ul style="list-style-type: none">オーラルフレイル(口の衰え)チェックお口に関する講話・正しいケア方法の紹介個別相談 等		
健康や介 護予防に 関する話	保健師 など	<ul style="list-style-type: none">フレイルや介護予防、健康に関する話運動の紹介や健康相談、簡単な体力測定介護保険や地域包括支援センターの話認知症に関する話 等	平日 午前9時～ 午後4時 ※それ以外 は要相談	

申込

地域包括支援センターまでお申込みください

☎ 0877-63-6364



<お申込み時の必要事項>

- ①団体名・グループ名
- ②代表者氏名
- ③代表者連絡先
- ④参加予定人数
- ⑤開催希望日時（第3希望まで）

お問合せ：善通寺市地域包括支援センター

☎ 63-6364