

# 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
運動に関する話や体操の紹介	健康運動指導士	・転倒予防に効果のあるストレッチや筋力トレーニング、座って取り組みやすい体操 ・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 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	・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	・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		

## 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)

お問い合わせ:善通寺市地域包括支援センター

☎ 63-6364