

令和6年度 介護予防のためのプログラムのご案内

・介護予防出前講座は各町内会の意向等により、延期・中止することがあります。

元気はつらつ教室

○運動器の機能向上 ○口腔機能向上 ○栄養改善
○閉じこもり予防・支援 ○認知症予防・支援

「元気はつらつ教室」は、楽しく体を動かしながら、転ばないための体力・筋力づくりを学ぶ他、自分に適した栄養の摂り方、口腔機能をより良く保つための口腔ケアなども学べる教室です。

健康運動指導士・理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士・保健師・看護師がスタッフとして従事しており、個別のご相談もお受けします。

<日程>

5月	9日(木)、16日(木)、22日(水)、29日(水)
6月	6日(木)、13日(木)、24日(月)
7月	3日(水)、9日(火)、17日(水)、23日(火)、30日(火)
8月	5日(月)、21日(水)、29日(木)
9月	4日(水)、10日(火)、19日(木)、25日(水)
10月	7日(月)、16日(水)、22日(火)
11月	6日(水)、21(木)、27日(水)
12月	3日(火)、12日(木)、18日(水)
1月	14日(火)、22(水)
2月	6日(木)、21日(金)
3月	7日(金)

<時間>午後1時45分～2時45分

<会場>うたみん(コミュニティセンター)

<内容>バランス運動や筋力増強運動

口腔のお手入れ方法と口体操について

栄養バランスのよい食事について 他

<対象>市内に居住するおおむね65歳以上の方

<定員>45名程度 ※事前の申し込みが必要です



保健師・栄養士等による訪問

○栄養改善 ○閉じこもり予防・支援 ○認知症予防・支援 ○うつ予防・支援

保健師や栄養士がご自宅に訪問して、介護予防のためのご相談を個別にお受けします。各種プログラムの会場まで足を運ぶことができない方や、認知症予防やうつ予防・こころの健康などに関してご心配のある方のご相談をお受けします。

介護予防出前講座（いきいき健康食普及事業）

○運動器の機能向上 ○口腔機能向上 ○栄養改善 ○閉じこもり予防・支援
○認知症予防・支援

転倒予防や運動機能向上のための体験プログラム、口腔機能向上のためのミニ講話、その他介護 予防にかかわるミニ講座を、参加しやすい町内会館などで実施します。

＜時 間＞午前10時～11時半

＜日程・会場＞

会 場	第1回	第2回	第3回
上歌新栄地区集会所	6月24日(月)	7月29日(月)	9月25日(水)
東光地区集会所	6月13日(木)	10月15日(火)	11月11日(月)
本町第1町内会館	7月11日(木)	9月17日(火)	3月11日(火)
中村地区集会所	6月17日(月)	8月19日(月)	11月18日(月)
文珠第1町内会館	6月27日(木)	8月29日(木)	10月31日(木)
新泉町集会所	7月16日(火)	11月14日(木)	2月13日(木)
文珠しらかば町内会館	7月10日(水)	9月10日(火)	10月 8日(火)
文珠第3町内会館	7月25日(木)	9月24日(火)	10月23日(水)
いこいの里チロル	5月15日(水)	8月 8日(木)	11月12日(火)

※毎回、運動機能向上のプログラムを実施

※ は、口腔機能向上のプログラムをあわせて実施

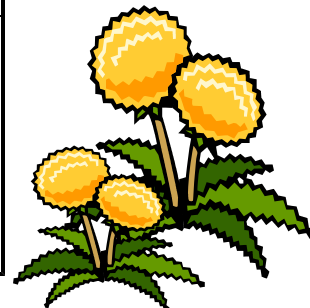
※各会場でフレイル（虚弱）予防に“おすすめ料理”の紹介を1回実施

いきいき健康食普及事業 ○栄養改善

高齢者の食生活に役立つ情報をお伝えし、レシピ集の配布等を行います。

＜日程・会場・時間＞ ★結果説明会と同時実施

日 程	会 場	時間
6月14日(金)	うたみん	8時半～ (予定)
6月15日(土)	社会福祉協議会	
6月16日(日)	デイサービスセンター	
10月12日(土)	うたみん	



※各種事業の日程については、変更になる可能性があります。

お問い合わせは 市役所 保健介護グループ 電話74-6616まで