

お気軽にご利用ください！

知って納得 やって満足 お手軽

出前講座

無料です！



「いつまでも元気で暮らしたいけれど、何をしたら良いかわからない」ということはありませんか？

高齢者や高齢者に関わる複数人の団体を対象に、どなたでもできる簡単な体操や口腔ケアなどの講座を市内の集会所などに「出前」に行きます！

【介護福祉課 介護予防 出前講座メニュー】

テーマ	内容
介護保険制度について	介護福祉課職員など
	介護保険制度も年々変化しています。「どんな時に申請したらいいの？」などについてお話しします。
介護予防について	介護福祉課職員など
	介護が必要な状態となることを予防するために大切なことをお伝えするとともに、市や地域での取り組みについてをお話しします。
みんなで楽しく 認知症予防	介護福祉課職員など
やってみよう！ シルバーリハビリ体操	シルバーリハビリ体操指導士（ボランティア）
	茨城県知事認定の介護予防のための体操です。日常生活の動作に役立つ誰でも気軽にできる体操です。 ※午前中のみ
認知症サポーター 養成講座	キャラバン・メイト（ボランティア）
	認知症についての正しい知識と対応方法を学び、さりげなく援助ができる「人間杖」として、地域をサポートしませんか？
口腔ケアで介護予防	歯科衛生士
	おくち（口腔）は全身状態をうつす鏡です。正しい口腔ケアの方法、嚥下（飲み込み）、災害時の口腔ケアなどについてお話しします。
低栄養を防ごう	管理栄養士
	普段の生活習慣（食生活）を振り返り、健康を維持するための食事の工夫についてお話しします。

※上記以外の内容でも検討させていただきます。実施日の2か月前までにご相談ください。

※日時については、ご希望にそえない場合があります。予めご了承ください。

お問合せ先: つくばみらい市役所 介護福祉課
TEL 0297-58-2111(内線4305)