



ためになる！役に立つ！元気になる！

ご利用ください

出前講座

対象者

高齢者サロンや高年クラブ、ご近所さんや友人との集まりでも OK

講座内容

裏面のメニューから選んでください

申込方法

介護福祉課へお電話にてお申込みください

料金

無料



Point!

集まりの場に出向きます

改めて日程を調整する必要なし！

Point!

健康に関するお得な情報
をお届けします



申込・問合せ先

TEL : 0297-58-2111

つくばみらい市役所介護福祉課（内線 4307）
開催日の 2 カ月前までにご連絡ください



介護予防 出前講座メニュー



テーマ/所要時間	内 容
介護保険ってなあに？ (30 分程度)	介護福祉課職員など 「どんな時に申請したら良いの？」 「どんなサービスがあるの？」などについてお話しします。
介護予防ってなあに？ (30～60 分程度)	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の方法や、市や地域での取り組みについてお話しします。
みんなで楽しく 認知症予防 (30 分～60 分程度)	介護福祉課職員など 認知症になる前の予防は大切です。認知症についての正しい知識を学びましょう。
認知症サポーター 養成講座 (90 分)	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などを学び、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？
オーラルフレイルを予防 しよう※ (60 分程度)	歯科衛生士 お口（口腔）は全身状態をうつす鏡です。正しい口腔ケアの方法や嚥下（飲み込み）等について、わかりやすくお話しします。
低栄養を防ごう！※ (30 分～60 分)	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楽しく学びましょう。
聞こえの介護予防講座 (30 分程度)	介護福祉課職員 加齢による聴力低下について正しい知識を知り、予防方法、対策について学びます。
やってみよう！ 「シルバーリハビリ体操」 (90 分程度)	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。
フレイルチェック (ミニ体力測定) (時間は応相談)	介護福祉課職員 握力測定や体組成計でのチェック、アンケートを行い、今の体の状態を確認します。15 人以内の団体向け講座です。

■ご依頼は、団体ごとに年度 3 講座までお選びいただけます（※はどちらか 1 つ）

申込・問合せ先

TEL : 0297-58-2111

つくばみらい市役所介護福祉課（内線 4307）

開催日の 2 カ月前までにご連絡ください