

# シニアの方へ 青春ここカラダ塾

## 介護予防 出前講座

### 無料

皆さまがいつまでも自分らしく健康的な生活を送るため、会場まで出向き、年齢等に合った健康づくりの方法をお伝えする出前講座を実施しています。

- 概ね 65 歳以上の方で構成される5名以上のグループが対象
- 会場は各グループでご用意ください。
- 希望日の 1 か月以上前にお申込みください。
- 1 グループの利用回数は、年 1 回です。

～詳しくは裏面をご参照ください。～

### メニュー

#### ①番:基本編

介護予防全般の話 + 簡単な体操

#### ②番:認知症編

認知症の話 + 簡単な体操

#### ③番:体操編

肩こり・腰痛・膝痛予防、骨コツ筋トレ体操など

#### ④番:健康づくり講話編

「お口の話、食生活の話、薬の話、ツボの話」(※)  
の中から 1 つを選んでください。

①～④番の中から  
1 つを選んでください。

※「お口の話」:<sup>こうくう</sup>口腔ケア、<sup>けんこうたいそう</sup>健口体操、<sup>ごえんせいはいえん</sup>誤嚥性肺炎との関係など(実技あり)

「食生活の話」:低栄養、豊かな食事、<sup>こつそしょうしょう</sup>骨粗鬆症を予防する食事など

「薬の話」:薬や漢方薬の服用方法、かかりつけ薬局など

「ツボの話」:ツボ刺激で自然回復力アップ!

### 所要時間

1 時間程度

### 申込み方法

電話 または FAX(裏面、申込み用紙)でお申込みください。

明石市 地域共生社会室 地域総合支援担当  
青山(あおやま)・北山(きたやま)

TEL918-5289 FAX918-5049

