

出張介護予防講座 シニア向けメニュー

	講座名	時間	内容
1	介護予防ミニ講座	15分	介護予防全般についてミニ講座
2	コロバン教室	60分	転びにくい身体づくりについて理学療法士から学び、一緒に身体を動かす教室
3	すわって体操 (上限20回/年)	60分	運動指導員と一緒に室内で椅子に座って行う体操
4	シニアのための栄養講座	30分	管理栄養士による食事や栄養の講座
5	口腔体操講座	30分	歯科衛生士より口腔機能について学び、口腔体操を一緒に行う講座
6	認知症ミニ講座	15分	短い時間で認知症についての学ぶ講座
7	認知症講座	60分	認知症について詳しく学ぶ講座

※いつもの活動の前後の時間帯にも介護予防講座を行えます。

* 皆様の活動場所に出張いたします（おおむね10名以上のグループ）。

* 事前に日程の調整が必要となりますので、まずはお問合わせ下さい。

* 申請書は、希望日の1か月前までにご提出ください。

.....

【 問合せ・申込み 】

福生市介護福祉課高齢者支援係

☎042-551-1537 （平日8：30-17：15）

無料

