

健康講座メニュー表 R5年度



地域包括支援センター 愛仁園

◆認知症予防講座◆

今日からできる認知症予防	いまからできる認知症予防の日常生活について学びます。一緒に頭の体操をしましょう。
健脳エクササイズ	脳の活性化を促す動きで、介護予防と認知症予防に取り組みましょう。
みんなで支えよう「安心して暮らせるまちおびひろ」	帯広市「認知症ガイドブック」を使って、地域で暮らし続けるために、今のうちに準備する講座です。
認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守るサポーターの養成講座です。

◇軽運動講座（ロコモ予防）◇

げんきるんるん体操（ライト級）	ボールや介護予棒を使って、座って行う軽体操です。
げんきモリモリ体操（ミドル級）	小さなボールやタオルを使用した、少し汗ばむ程度の体操です。
元気はりきり体操（ヘビー級）	転ばない筋肉を意識して、楽しみながら筋力を鍛えましょう。立って行う少しハードな体操です。
ふまねっと運動教室	マスを踏まないように「ふまねっと」で、楽しく身体を動かしましょう。



★栄養・口腔講座（フレイル・サルコペニア予防）★

いつから始める？フレイル予防	元気なうちから意識して取り組む栄養や運動・社会参加についてお話しします。
口腔ケアとかむ力（ちから）	認知症も要介護も防ぐ、口腔ケアとよく噛んで食べられる力について学びましょう。



☆その他の講座☆

高齢者の住まいと施設	介護保険で受けられるサービスやたくさんある施設についてわかりやすく説明します。
あなたの身近にも「振り込め詐欺」が迫っています！	振り込め詐欺の被害は減っていません。他人事ではなく自分事として考えてみませんか？
入退院サポートガイド	退院後の安心な暮らしを一緒に考え、自宅での療養生活をイメージしてみませんか？

★いずれの講座も無料です。ボールや「ふまねっと」はこちらで準備します。

★お時間にあわせて、ミックスすることも可能です。

（例：健脳エクササイズ教室 30分+元気になるん体操 30分=1時間 等）

★お申込み（別紙）・お問い合わせは地域包括支援センター愛仁園 TEL49-2338 へ