

# 健康講座メニュー表 H30 年度



地域包括支援センター 愛仁園

## 認知症関連講座



やわらかあたま教室	無料	認知症を予防するポイントについて学びます。一緒に頭の体操をしましょう。
認知症サポーター養成講座	無料	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。
備えましょう！認知症になるまえに	無料	認知症ガイドブックを使って、地域で暮らしていくために今のうちに準備する講座です。
認知症、やさしいあなたが一番好き！	無料	認知症になっても安心して暮らせるまちづくりについて一緒に考えましょう。
認知症高齢者 SOS ネットワーク模擬訓練	無料	[徘徊]する人の心のありようと、正しい声かけの方法を実際に検索しながら学びます。

## 軽運動関連講座（ロコモ予防）



げんきるんるん体操（ライト級）	無料	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）	無料	小さなボールやタオルを使用した、少し汗ばむ体操です。
元気はりきり体操（ヘビー級）	無料	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	無料	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。

## 栄養関連講座（フレイル・サルコペニア予防）

心とからだの栄養バランス	無料	一人で食べる食卓を、ちょっとした工夫で栄養バランスのよい食事に変身させるコツをお話します。
高齢者のためのお口の健康と栄養について	無料	飲み込みにくくなったり、むせることはありませんか？その原因や予防法について学びます。

## その他の講座

みんなの「介護保険」入門	無料	介護保険で受けられる在宅・施設サービスについてわかりやすく説明します。
帯広市介護予防・日常生活支援総合事業について	無料	健康寿命を延ばし介護予防を支援する事業について説明します。
気をつけよう、特殊詐欺！	無料	他人事ではなく身近な問題として、だまされないテクニックなどを学びます。
笑顔あふれる皆の地域づくり	無料	地域包括ケアシステムや地域の支え合いまで、地域づくりについて一緒に考えます。

★お申込み・お問い合わせは地域包括支援センター愛仁園 [Tel 49-2338](tel:0142-49-2338) へご連絡ください。