介護予防大作戦（介護予防出前講座）のご案内

南砺市地域包括支援センターでは、介護が必要な状態にならないように、概ね65歳

以上の方を対象に『介護予防大作戦』と称し、介護予防出前講座を実施しています。

みなさまの介護予防・健康づくりのため、是非ご利用いただきますよう、ご案内申し

上げます。

１．事業内容 　 介護予防に関する講義や体操などの講師を派遣します。

２．期　　　間 　　**令和６年４月１日　から　令和７年３月３１日　まで**

３．場　　　所 　　市内の申し込み団体が指定する会場

４．対 象 者 　　**６５歳以上の方の団体**（地区サロン・老人会・サークル等）

５．費　　　用

● 外部講師への**「謝礼」は、「ご依頼者団体側」か「地域包括支援センター」どちらかで**

**負担することになります。**　お申し込みの際に、ご記入またはご相談ください。

● 講師謝礼以外の会場費、材料費などは、「主催者側」でご負担をお願いします。

（例：臨床美術の場合、１名につき５００～７００円程度かかります。）

６．申し込み

● 講師の派遣調整が必要なため、 **希望日の２ヶ月前まで** にお申し

込みください。（都合により、ご希望に添えない場合がありますが、ご了承ください。）

● 別紙様式**「講師派遣依頼書」**を地域包括支援センターにご提出くだ

さい。

● 一つの団体につき、右表の講座テーマ①②③④のなかから、年３回まで依頼

できます。但し、同じ講義テーマを２回以上お受けすることはできません。

６．講座内容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ﾃｰﾏ | | 講師 | | テーマの例 | 所要時間 |
| **①介護**  **予防** | | ・作業療法士  ・理学療法士  ・保健師  ・社会福祉士  ・柔道整復師  ・健康運動  指導士等 | **外部講師・市職員** | ・生活習慣病とフレイル予防（健康寿命延伸）  ・認知症予防について  ・介護保険制度について  ・高齢者虐待防止について | １時間 | |
| **②運動** | | ・転倒･骨折予防の運動  ・筋力維持･向上のための運動  ・脳の活性化を図る運動 |
| **③口腔** | | ・歯科衛生士  ・言語聴覚士 | ・口から全身の健康を保とう  ・誤嚥性肺炎の予防  ・口腔ケアの方法 |
| **④認知症予防** | A | ・笑いヨガイン  ストラクター | **外部講師** | ・笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操を行い、  心身共に元気になろう | １時間 | |
| B | ・臨床美術士 | ・創作活動を用いて、脳を活性化しよう  （内容の都合上、概ね２４名までとします） | １時間  ３０分  ～  ２時間 | |
| Ｃ | ・音楽療法 | ・音楽を用いて、脳を活性化しよう | １時間 | |
| Ｄ | ・認知症キャラ  バンメイト | **市職員等** | ・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、接し方について学ぼう | １時間  ～  １時間  ３０分 | |
| Ｅ | ・なんとマイス  ターの会 | **外部講師** | ・回想法：昔の写真や生活用具によって、記憶を  よみがえらせ、脳や心の活性化を図ろう | １時間 | |

※中止・延期・変更の場合は、２日前までに必ず地域包括支援センターへご連絡ください。無断で中止された場合、講師への謝礼の全額または一部を負担していただくことになりますのでご留意ください。

※感染症流行時は、マスクや手指消毒などの感染症対策をお願いいたします。

|  |
| --- |
| **＜お申し込み・問い合わせ先＞**  南砺市地域包括支援センター  住所：南砺市北川１６６－１（地域包括ケアセンター内）  電話：２３-２０３４　FAX：８２-４６５７ 担当：齋藤 |