

介護予防大作戦（介護予防出前講座）のご案内

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才以上の方を対象に『介護予防大作戦』と称し、介護予防出前講座を計画しております。

地域の介護予防・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. 期間 | 令和2年4月1日 から 令和3年3月31日 まで |
| 2. 場所 | ご依頼があった会場（市内） |
| 3. 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） |
| 4. 費用 | |

●外部講師の「謝礼」は、「主催者側」か「地域包括支援センター」どちらかで全額負担になります。窓口でご相談ください。

●材料費などは、「主催者側」でご負担願います。
（例：臨床美術の場合、1名につき500～700円程度かかります。）

5. 申し込み

- 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はご了承ください。）
- 別紙様式「講師派遣依頼書」を地域包括支援センターに提出ください。様式は、南砺市ホームページでダウンロード可能です。
- 一つの団体につき、「6.講座内容」より、原則同一年度内3回まで、各テーマ1回ずつ利用可能です。

6. 講座内容

テーマ	スタッフ（謝礼）	内容	所要時間	
介護予防	・保健師 ・社会福祉士 ・ケアマネジャー	包括職員	・介護予防・フレイル予防について ・介護予防で健康寿命をのばそう ・認知症予防について、脳トレ ・介護保険制度の申請方法、サービスの内容について	1時間
運動	・健康運動指導士等 ・柔道整復師 ・理学療法士 ・作業療法士	外部講師	・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	
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、認知症の予防 ・口腔ケアの方法	
認知症予防	A		・笑いヨガインストラクター	・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
	B	・臨床美術士	・創作活動をとおして、脳を活性化しよう （内容の都合上、30人までとします）	1時間 30分 ～ 2時間
	C	・キャラバンメイト ・保健師等	包括職員等	・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 ・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

※「栄養」に関する内容をご希望の場合は、ご相談ください。
（健康課の管理栄養士に依頼します。）

＜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