

# 介護予防大作戦(介護予防出前講座)

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・健康づくりのために、ぜひご活用ください。

1. 事業内容 介護予防に関する講座や運動・笑いヨガ等の講師を派遣します。

2. 期間 令和8年4月1日から令和9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歳以上の方が所属する団体・集団等

5. 費用

● 外部講師への「謝礼」は、「依頼団体」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。(外部講師は1回分のみ、地域包括で費用負担)

● 講師謝礼以外の会場使用料、材料費等は、「依頼団体」でご負担をお願いします。(例:臨床美術の場合、材料費として1名につき800~1,000円程度かかります。)

6. 申し込み

● 1つの団体につき、右表のテーマ①②③④の中から3つまで、調整依頼ができます。(費用補助については、外部講師の場合は年3回のうち1回まで)

● 講師の派遣調整が必要なため、**希望日の2か月前まで**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提出ください。

その他、以下の二次元コードを読み込んで電子申請することも可能です。

スマートフォン等で読み込んだ後、必要事項の入力を行うことで申請できます。

この場合、持参やFAX等での申請は不要となりますが、

なるべく概要等は、詳細に記載してください。



## 7. 講座内容

テーマ	講師	内容の例	所要時間 ※外部講師料		
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	・地区の健康課題を知って介護予防に取り組もう ・介護予防で健康寿命をのばそう ・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	
			・転倒・骨折予防の運動 ・筋力維持・向上のための運動(貯筋体操) ・脳の活性化を図る運動	※5,000円 ~7,000円	
			・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	・笑いとお腹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 ※5,000円
	B	・臨床美術士	外部講師	・創作活動を通して、脳を活性化しよう (内容の都合上、概ね24名までとします) ※8~10名以上は講師2人となります。	1時間30分 ~ 2時間 ※1名×5,000円
	C	・音楽療法	外部講師	・音楽を用いて、脳を活性化しよう	1時間 ※5,000円
	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: 認知症を自分ごととして正しく理解し、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 ※5,000円

※中止・延期・変更の場合は、実施予定日の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。なお、無断で中止された場合、講師謝礼の全額または一部を負担していただくこととなりますので、ご注意ください。

### ＜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:宮崎・三吉

