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、ぜひご利用ください。

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７年４月１日　から　令和８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（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、「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。　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５００～７００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、年３回まで依頼できます。ただし、同じテーマで２回以上申し込むことはできません。

● 講師の派遣調整が必要なため、 **希望日の２か月前まで** に申し込み

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、必要事項の入力をする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。

７．講座内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| テーマ | 講師 | 内容の例 | 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** | ・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 |
| **②運動** | ・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 |
| **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） | 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 |

※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：宮﨑・三吉 |