

地域の皆さまへ

# 無料出前講座のお知らせ



健康や介護保険のこと等、よく分からないので、サークルのみんなで聞くのはどうかな…。

集いの場は企画しているけど…マンネリ化しがち。楽しく体操やゲームで身体や脳を鍛えたい！



こんなご希望や悩みはありませんか？  
地域包括支援センターや介護予防センターの職員が地域の会館やマンションの集会室などへ出向き、介護予防に関する講話やゲーム、体操などを行います。

メニューは裏面をご覧ください



- 対象 65歳以上の方で5名以上のグループ
- 開催日時 平日の日中で30分～2時間程度  
※都合によりご希望に沿えない場合もあります
- 費用 無料
- 会場 地域の集会場などご用意ください
- 申し込み ご希望の1か月前までに下記にご連絡ください

お問合せ先

**白石区第2地域包括支援センター**

札幌市白石区東札幌3条3丁目7-25 (株)シヴァビル 5階

☎ 011(837)6800



※実施にあたっては介護予防センター菊水・菊の里と共催で実施します。



## 出前講座メニュー

項目	No.	メニュー	内容
講 話	1	介護保険について	どんな時にどんなサービスが受けられる？サービスを受けるにはどうしたらいい？…等々、疑問や仕組みについてお話します。
	2	高齢者の施設について	介護施設、有料老人ホーム、サ高住などの違いや概要について説明します。
	3	認知症の予防について	認知症予防のために今から取り組めることについてお話します。
	4	認知症サポーター養成講座	認知症の病気や対応方法、支援について学び、地域で暮らす認知症の方やそのご家族への見守り、サポートについて学べる講座です。受講すると『認知症サポーターカード』がもらえます
	5	フレイル予防について	年齢とともに活力が低下し、心身ともに弱った状態になりがちです。予防するポイントを伝授いたします。
	6	転倒予防について	転倒は意外と自宅でも多くみられます。屋内、屋外での転倒予防の注意点や下肢筋力を維持していくためのお話です。
	7	お口の話(口腔ケアや体操)	口から物を食べることは身体づくりには欠かせません。そのお口のケアが不十分になると肺炎などの疾患にもつながります。
	8	栄養の話	面倒だから…億劫だから…と簡単な食事になっていませんか。健康を維持するための栄養についてお話します。
	9	病気について	高血圧症や糖尿病、脂質異常症や骨粗しょう症など、高齢者に多くみられる疾患や重症化予防のお話をします。
	10	季節の話題	熱中症予防、食中毒、インフルエンザやノロウイルス…等々
	11	健康診査について	とくとく健診や後期高齢者健診の必要性や検査データの見方についてのお話です。
	12	悪徳商法・消費者被害	手を変え品を変え、様々な手口で狙ってくる悪徳商法。被害にあわないためのノウハウを一緒に考えていきましょう。
	体 操 な ど	13	成年後見制度・権利擁護
14		体力測定	握力・開眼片足立ち・5m歩行・TUG(歩行状態の測定)など。
15		ラダー(ステップ体操)	はしご状の枠を使ったステップ運動です。
16		音楽体操	聞いたことのあるなじみの歌に合わせた体操を楽しく行います。
17		ストレッチや指体操	椅子を利用するなど、無理なくできるストレッチ。指先まで動かして血流をよくします。
18		サッポロスマイル体操	札幌で生まれた札幌独自の体操を紹介。バランス&ストレッチ、筋トレ、脳トレ、口腔体操の4つのバージョンがあります。
19		脳活・レクリエーション	計算や漢字、クイズや間違い探し…頭と身体を使ったレクリエーションなどで楽しく脳を活性化しましょう。



※複数内容で行うこともできます。また、上記以外でもご要望があればご相談ください。

