

専門職が  
サロンにうかがいます！

無料

介護予防

# 出前ミニ教室



高齢者支援課では、地域みなさんがいつまでも健康でいきいきと暮らせるよう、様々な事業を行っています。その一つが、「介護予防 出前ミニ教室」です。市内で活動されているサロンや教室に専門職がうかがい、健康に関する①～⑤のようなメニューを行っています。みなさんの元気をお手伝いしたいと考えています。ぜひご活用ください！

講話のみ、健康相談のみ  
など短時間でもOKです！

## 内容

①～⑤のようなメニューを行います。  
ご希望をうかがいながら、内容を決定していきます。

## 対象

シニア世代が集まる 地域のサロンや教室

## 回数

一団体につき 年度内4回まで  
(1回～申込可能です。)

## 出前職種

保健師、理学療法士、社会福祉士、栄養士、歯科衛生士

## 申込

1ヶ月前までに、市役所高齢者支援課に  
派遣依頼書をご提出ください。

まずはお気軽に  
お問合せください



問合せ・申込み

御前崎市役所 (西館1階)  
高齢者支援課 高齢者福祉係

☎ 0537-85-1118

# ① 講話



- ◎講話の時間は20分～1時間程度です。
- ◎下記以外の講話をご希望の場合も、お気軽にご相談ください。

## 健康

- ご存知ですか？高齢期に気を付けたい「フレイル(虚弱)」
- 季節の健康（熱中症 食中毒 感染症など）

## 認知症

- 今日からできる！認知症予防

## 未来ノート

- 書いてみよう！未来ノート(エンディングノート)  
～自分らしく生きるために～

## 運動

- さよなら！腰痛・膝痛
- 転ばない体づくり

## 口腔

- 本当は怖いお口の衰え ～お口は元気の源！～
- お口の筋力アップ体操

## 食事

- 元気な体はお食事から！「低栄養」を予防しよう
- 高血圧を防ぐ「減塩」のポイント

## しくみ

- これからの地域づくり「地域包括ケアシステム」
- 安心して暮らすための制度（成年後見人制度など）

# ② 健康相談



◎お一人お一人とお話します。

健康に関すること、日頃の生活のこと、など  
何でもお気軽にご相談ください。

# ③ 健康チェック



◎今の自分のお元気度はどのくらい？  
簡単健康チェックをおこないます。

- 体力・筋力
- お口の機能
- 体重、血圧
- 物忘れ

# ④ レクリエーション



◎たくさん笑って、脳の活性化！  
◎身体をうごかして、体も元気に！

- 脳トレゲーム ～頭と体、同時に使ってみよう～
- 魚釣りゲーム
- ボーリング

その他多数あります♪

# ⑤ 体操



◎「体良体操」  
御前崎市歌に合わせて体操します。

立って行うもの、  
座ったままできるもの、色々あります。