

無料 長寿介護課 出前講座のご案内

講師がサロン等の集まりに出向き、ご要望に応じた講座を実施します。

★ご希望の方は

希望日の1か月半～2か月前までに、長寿介護課へご連絡ください。

☎ 089-909-6332（平日8:30～17:15）

★講座の内容

以下は一例です。ご要望に応じて、内容を決定していきます。



テーマ	内容	講師
筋力アップ	体力チェック、体操指導	理学療法士
認知症予防	認知機能チェック、講話、脳トレ体操	作業療法士
口腔機能アップ	口腔機能チェック、講話、口腔体操	言語聴覚士 歯科衛生士
健康づくり	講話：高血圧、骨粗しょう症、栄養 等	保健師・栄養士
耳のきこえ	講話：加齢性難聴	保健師
フレイル予防	講話：心身の活力アップ	明治安田生命 保険相互会社
睡眠	講話：よい睡眠のための環境づくり	
女性のための健康づくり	講話：老化予防、健康的なダイエット	
相続や遺言	講話：相続のこと、遺言の書き方	
ライフ・エンディングプラン	講話：今後の生き方、終活を考える	
防災	講話：避難行動、事前の備え	

※原則、1サロンにつき年度2回までのご利用となります。

※申込み多数の場合は、ご希望に沿えない場合がありますのでご了承ください。