

ずっと元気・健康でいるために

# 健幸出前講座メニュー



## 介護予防

転倒予防…筋力トレーニング、体力測定

いきいき百歳体操体験会

お口の健康と食事…口腔ケア、摂食・嚥下体操、食事のポイント

脳活性の秘訣…認知症予防、脳活性レクリエーション

フレイル予防…フレイル予防の3つの柱、オーラルフレイル予防



## 高齢者の権利を守ること

遺言・相続・成年後見制度について生活に役立つ法律の話



## 認知症の理解と接し方

認知症の理解と対応について学び、認知症の人やその家族を見守る人(サポーター)を養成 開催時間:60~90分



## その他

- ・介護保険について(制度やサービスの利用など)
- ・血圧測定、健康相談 ※その他相談に応じます

(問い合わせ・申し込み先)

地域包括支援センター (深川・俵山地区) TEL 23-1244

東地域包括支援センター(通・仙崎・三隅地区) TEL 27-0410

西地域包括支援センター(日置・油谷地区) TEL 33-2020