

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、オーラルフレイル予防

高齢期の食事のポイント、低栄養予防

脳活性の秘訣…認知症予防、脳活性レクリエーション



## 高齢者の権利を守ること

遺言・相続・成年後見制度など、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