

介護予防セミナー ～仲間同士で 元気づくり～



元気な一歩会、ふれあいサロン、
自治会、老人会などのグループを
対象に、講師を派遣します！

- 【対 象】 市内在住 65 歳以上の方
(10 人以上のグループ)
- 【場 所】 各グループで確保して下さい
- 【時 間】 1 回 60 分～90 分
お申し込み後、日程調整を行います
- 【費 用】 講師の派遣は無料です
(会場費やその他の経費はグループ
で負担して下さい)
- 【実施期間】 6 月～2 月 午前 10 時～午後 4 時
※実施日の 2 ヶ月前までに申し込ん
でください

下記の感染症対策を推奨しています。

- ・発熱・風邪症状のある人は参加しない
- ・石けんでの手洗いや、手指の消毒の実施
- ・人との距離を確保する
- ・換気



講師の先生方は、病院
や介護施設、学校等に
お勤めです。感染しな
い・させない取り組み
へのご協力をお願い
いたします。



◎下記のメニューから一つ選んでください(同じメニューは年に 1 回までです)
※体操は年 2 回まで申し込み可能です。

メニュー	内 容	講 師
転倒予防	体を動かしながら転倒予防	理学療法士
認知症予防	体を動かしながら認知症予防	作業療法士
体操	家でも続けられる運動の指導	健康運動指導士 等
口腔ケア	お口のお手入れなど(口腔機能向上)	歯科衛生士
食生活	高齢期の食事のバランスなど	管理栄養士 等

＊セミナーのお申込み・お問い合わせ＊
檀原市役所 長寿介護課 包括支援係
〒634-8509 檀原市内膳町 1-1-60
電話：22-8118(直通) FAX：24-9725

