

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）

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
一歩会体操	檀原市オリジナルの体操（60 分のみ）	市職員等

* 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

