



# 講師派遣

# (単発の講座) 事業 (案)

**無料です**

春日市では、高齢の方々が自分らしく、いきいきと生活できるように、公民館などの通いの場に専門の講師を派遣し、介護予防のための講話や実技を行います。普段の生活に取り入れやすい予防方法を、楽しく丁寧にお伝えします。

## 対象団体

- 公民館などで開催されている高齢者のための通いの場  
「ふれあい・いきいきサロン」「シニアクラブ」「コミュニティカフェ」など  
上記以外の通いの場でも、ご利用できる場合があります。  
高齢課までご確認ください。

## 申込方法

一つの通いの場で、年間に6回までお申し込み可能です。  
開催日の1か月前までにお申し込みください。  
「地域リハビリテーション活動支援事業」との併用はできません。

申請書に必要事項を記入し、  
高齢課 高齢者支援担当（市役所 1階 6番窓口）へ

- ・メール（[kourei@city.kasuga.fukuoka.jp](mailto:kourei@city.kasuga.fukuoka.jp)）
- ・FAX（584-3090）
- ・直接持参

いずれかの方法でお申し込みください

# 講座の内容

## ① フレイルを知ろう！（フレイル予防）

フレイル（虚弱）とは何か、また健康の維持・回復のための日常で行える予防方法などを、講話と実技を交えてお伝えします。

## ② からだイキイキ体操（運動器機能向上）

日常生活でできる、ストレッチや筋力アップの運動を中心にした教室です。

## ③ ロコモチェック（運動器機能向上）

自分の身体能力を知るための体力測定を行い、その維持向上のための効果的な運動方法についてもお伝えします。

※人数制限あり（20名まで それ以上の場合は高齢課までご相談ください）

## ④ 楽しもう脳トレ！（脳の活性化）

運動やレクリエーションを通して脳と体を楽しく動かし、脳を活性化しましょう♪

## ⑤ お口の健康（口腔機能向上）

噛む力・飲込む力を維持し、食べる楽しみを持ち続けるために、毎日の生活の中で出来るお手入れ方法や、お口の体操などの予防方法が学べます。

## ⑥ 食事バランスと低栄養予防（栄養改善）

高齢期の食生活で大切なポイント、栄養素の摂り方などをお伝えします。



# さあ！ 地域で！！ みんなで！！ 介護予防に取り組もう

## 申込・問い合わせ先

春日市高齢課 高齢者支援担当

電話 092-981-0115（直通）

FAX 092-584-3090

Email [kourei@city.kasuga.fukuoka.jp](mailto:kourei@city.kasuga.fukuoka.jp)

【申し込み先】春日市高齢課高齢者支援担当へ提出  
Email : kourei@city.kasuga.fukuoka.jp または FAX : 584-3090

令和 年 月 日

春日市長 宛

団体名 ( )

代表者名 ( )

令和8年度 講師派遣事業 (単発の講座) の申し込みについて

今回、健康づくりの一環として、地域で介護予防教室の実施を考えております。  
つきましては、下記の内容で標記事業を申し込みます。

記

1 開催希望日 (年間6回まで申し込み可能です。分けて申し込んでも構いません。)

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
日時・曜日						
開始時間						
内容番号						
備考覧						

※開催日は4月6日以降から受付可能です。原則1時間の講座です。

2 場所 ( )公民館・その他( ) 講師用駐車場 (□有・□無)

3 派遣対象先 □に✓をつけてください。

- ふれあい・いきいきサロン      シニアクラブ
- コミュニティカフェ      その他の登録団体 ( )

4 参加予定人数

高齢者( )人 役員・ボランティア等( )人 合計( )人  
参加者の中で一番多い年齢層 □60歳代 □70歳代 □80歳代 □90歳代

5 ご要望や特記事項 ( )

6 申請者 氏名( ) 電話番号( )

※講師決定の回答文をメールで送付いたします。送付先が公民館以外の場合、  
送付先アドレスを御記入ください。(メールが難しい場合はFAX対応可)

公民館でよい 公民館以外に送って欲しい( )