



# 介護予防のための 講師を派遣 します！

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

- 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」「地区カフェ」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。

## 講座の種類

### ●講師派遣事業

1回（1時間）の講座      申し込み切り：開催日の1ヶ月前まで

### ●地域リハビリテーション活動支援事業

3回または4回で1コースの講座（1回あたり1時間）  
（※実施する内容は、講師との事前の打ち合わせで決定します）

申し込み切り：初回開催日の6週間前まで

# 講座の内容

## ●講師派遣事業【年間2回まで申込可能】

※10月以降に追加で申し込める場合があります。

### 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。

## ●地域リハビリテーション活動支援事業

【年間1コース申込可能】

### 1) 元気アップコース（運動器機能向上）

膝痛・腰痛予防や転倒予防など、日常生活をスムーズに行うための、簡単な運動を行います。

### 2) 脳の若返りコース（脳の活性化）

脳を活性化させるためのレクリエーションや軽い運動等を行います。

# 申込から教室開催までの流れ

## ●講師派遣事業

## ●地域リハビリテーション 活動支援事業

① 申請書の  
提出

団体の代表者が申請書に必要事項を記入し、高齢課窓口へ持参（市役所 1 階 6 番窓口）または FAX で提出してください。

開催希望日の1ヶ月前  
までに（様式1）

初回開催希望日の6週間前  
までに（様式2）

② 講師の  
決定

高齢課が講師の調整を行い、決定事項を申請者に FAX でお知らせします。教室の日時や内容の確認をお願いします。

③ 事前  
打ち合わせ

事前の打ち合わせは  
ありません。

ご要望等があれば、  
高齢課職員から講師へ  
お伝えします。

初回開催日の3～4週間前ごろ

教室開催場所（公民館など）にて、  
講師・団体の代表者・高齢課職員の  
3者で、打ち合わせを行います。  
（1時間程度）

④ 教室  
開催

会場準備のご協力をお願いいたします。  
なお、諸事情により、開催の延期や中止の場合は、早めに高齢課  
までご連絡・ご相談ください。

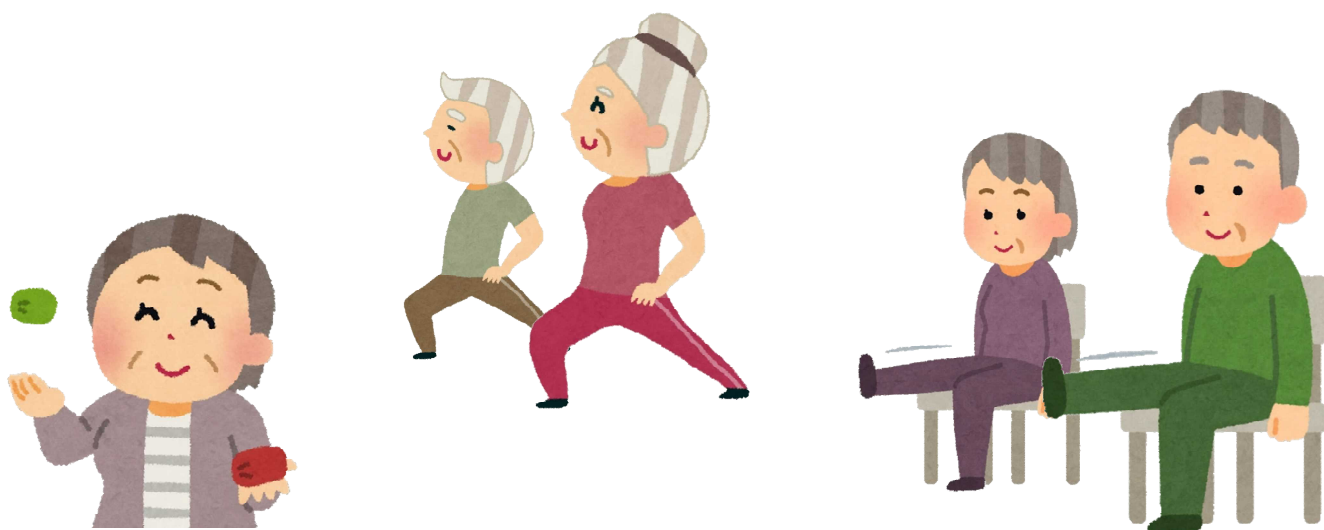
全ての教室が終わった後、  
団体の代表者の方に、教室内容に  
ついてのアンケートをお願いします。

※別添の申請書様式にてお申し込みください

## 申込時の注意点

一つの通いの場で、年間に 講師派遣事業は2回まで、  
地域リハビリテーション活動支援事業は1コースまで、  
お申し込み可能です。

申請書（講師派遣事業は「様式1」 地域リハビリテーション活動支援事業は「様式2」）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）へ直接提出  
または、FAX（584-3090）にてお申し込みください。



**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