## 令和7年度

# 介護予防のための諸師を派遣

します!寒

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」「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。

## 講座の種類

●講師派遣事業

1回(1時間)の講座 申込しめ切り: 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)

申込しめ切り:初回開催日の6週間前まで

※初回開催日の3~4週間前ごろ、講師と事前の打ち合わせを行い、目標、 実施する内容等を決定します。そのため初回開催日は5月以降とします。 4月に講座の開催をご希望の場合は「講師派遣事業」をご利用ください。

### 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

印申請書の

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

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

高齢課が講師の調整を行い、決定事項を申請者に「FAX」または「メール」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。

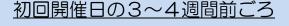




打ち合わせる事前

<u>事前の打ち合わせは</u> 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。



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。

## 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。

申請書に必要事項を記入し、

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」

高齢課 高齢者支援担当(市役所1階6番窓口)へ

- FAX (584-3090)
- メール (kourei@city.kasuga.fukuoka.jp)
- 直接持参

いずれかの方法で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 Email kourei@city.kasuga.fukuoka.jp