

令和
7年度

介護予防のための 講師を派遣 します！^(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）

申し込み切り：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

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、「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
決定

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。

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