

令和5年度

すこやか教室のご案内

～健康で暮らしつづけるために必要な介護予防講座～

受講料
無料

対象

市内在住の
概ね65歳

以上の方で構成される
団体

こんな疑問を感じたことはないですか？

- ▶ 健康維持のための体操を学びたい！
- ▶ オーラルフレイルって何？
- ▶ 健康のためにはどんな食事がいいのか学びたい！
- ▶ 心おだやかに過ごすにはどうしたらいい？
- ▶ コロナで外出機会が減り、体力が落ちた気がする…
- ▶ 認知症について勉強して予防したい！

等々…詳しくは裏面をご参照下さい→

申込方法

令和5年6月1日(木)午前10時受付開始

お申込用紙を下記までご提出下さい。
お電話での申し込みも可能です。

お問合せ
お申込み先

豊明市社会福祉協議会
地域福祉・ボランティアグループ(小澤・富田)
電話 0562-93-5051 ファックス 0562-93-3880

講 座 名	講 師 / 内 容
「介護予防の運動」 ～健康＆筋力アップ～	健康づくりリーダー (みかんの会・とよあけ健康づくりの会)
	○豊明市オリジナルの大金星体操を中心に、ストレッチや筋トレを取り入れた自宅でもできる運動方法を伝授して下さいます。
「サルコペニア（筋力減少） にならないために」 ～フレイル予防はお食事から～	管理栄養士
	○日頃の食事から、効率的な栄養摂取や健康的に年を重ねる方法を学ぶ講座です。今ある筋肉を維持することで健康的で活発な生活を送りましょう。
「オーラルフレイル予防」 ～お口の働きを 衰えさせないために～	歯科衛生士
	○お口の健康を維持するために日頃からできる事を学びます。お口の健康と体の健康がどの様に関係しているのか、食事を飲み込んだり唾液を意識的に出す仕組みが学べます。
「こころ健やかに生きるために」 ～高齢期を生きる～	精神保健福祉士
	○高齢期には心身に不調をきたすきっかけとなる出来事が起きます。脳の仕組みを学び、健やかなこころで生活するために必要な生活習慣を考える講座です。
「ロコモ対策（腰痛予防）」 ～外出控えによる 運動不足に備えて～	理学療法士
	○新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、外出の機会が減り運動の機会も減っている方が多いです。これから活発に動き出す際に膝痛、腰痛を感じた時に気を付けたいこと、予防方法を学べる講座です。
「ロコモ対策（膝痛予防）」 ～外出控えによる 運動不足に備えて～	
「認知症予防の話」	北部・南部・中部地域包括支援センター
	○日頃からできる認知症予防を考える講座です。最寄りの地域包括支援センターの職員が地域包括支援センターの紹介もあわせてお話頂けます。
「健康長寿の秘訣」	保健師（豊明市保険医療課）
	○健康に関する講座です。食事・睡眠・口腔などの基本的な生活習慣に関することを中心に健康寿命を延ばすためにはどうしたらよいかについて学べます。事前に希望された内容についてお話しすることも可能です。