

令和8年度

すこやか教室のご案内

～健康で暮らしつつけるために必要な介護予防講座～

対象

市内在住の
概ね65歳

以上の方で
構成される団体



受講料
無料

先着
20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わからない！
- ▶ 心おだやかに過ごすにはどうしたらいい？
- ▶ 外出の機会が減り、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！

詳しくは裏面をご覧ください。

期 間

令和8年7月1日～令和9年3月31日

申込方法

令和8年6月8日(月)午前10時～受付開始

窓口、メール、Googleフォームにてお申し込みください。

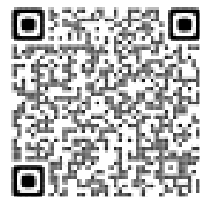
※窓口、メールの場合は申込書を添えてお申込をお願いします。

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(森・近藤)

電話 0562-93-5051



	講座名	講師 / 内容
1	「介護予防の運動」 ～健康&筋力アップ～	健康づくりに取り組むボランティア団体
		○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について体を動かしながら学びます。
2	「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教室です。今ある筋肉を維持し、健康的で活発な生活を送りましょう。
3	「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しょう。お口の健康と体の健康の関係、食事を飲み込んだり唾液を意識的に出す仕組みなどを知ることができます。
4	「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教室です。
5	「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
		○外出の機会や運動の機会が減り、腰痛、膝痛はありませんか？痛みを感じた時に気を付けたいこと、痛みを予防する方法について学べる教室です。
6	「ロコモ対策（膝痛予防）」 ～外出控えによる 運動不足に備えて～	
7	「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教室です。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行います。
8	「よく眠るってどういうこと？ 不眠で起こる影響と 対処法について」	保健師（豊明市役所）
		○健康に関する講座です。 普段からよく眠れていますか？睡眠は実は認知機能や転倒・骨折にも影響があります。 睡眠と生活習慣、フレイルとの関係と良い睡眠をとるにはどうするとよいか、についてお話しします。