

# 令和3年度 いきいき健康教室

## ①目的

健康講話や運動実技指導を行うことで、加齢等に伴う心身の機能低下を予防し、地域での自分らしい自立した生活の実現を促します。

## ②対象

65歳以上の市民（団体からの申請、1団体5回を上限としています。）

★敬老会やいきいきサロン等、町区の行事予定の際にご活用ください。

## ③時間

1回1～2時間程度（土日、祝日も実施可能）

## ④内容

各町区の公民館や集会場等へ専門職が出向き、ご希望のメニューでいきいき健康教室（出前講座）を開催いたします。

## ⑤講座メニュー

### <健康講話>

- ①介護予防の目的と課題について
- ②ボランティア活動について
- ③生活習慣病の予防について
- ④体調急変者の救急対応について

- ⑤ヒートショックについて
- ⑥ロコモティブシンドロームについて
- ⑦認知症予防について



### <運動実技>

- ①ストレッチ・筋力トレーニング
- ②とすっこ体操
- ③効果的なウォーキング

- ④コグニサイズ
- ⑤ふまねっと運動



### <講話>

- ①栄養講話
- ②口腔講話
- ③音楽教室

- 健康講話と運動実技は組み合わせ可。講話は組み合わせ不可。
- 申し込み多数の場合は、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。
- 新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上での申し込みにご協力をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症予防のため、やむを得ず中止する場合がございます。

## ⑥申込方法

スケジュールの調整がありますので、申請書は開催希望日の1か月前に提出してください。

【申込先】鳥栖市役所 高齢障害福祉課 高齢者支援係

TEL：85-3554 FAX：85-2009（FAX申込可）