

令和元年度一般介護予防事業教室一覧

香取市では、高齢者のみなさんが積極的に介護予防に取り組むことで、いつまでも若々しく元気でいきいきと生活していけるよう介護予防教室を開催します。介護予防は元気な時から取り組むことが大切です。一緒に介護予防に取り組みましょう。

転倒骨折予防元氣アップ教室

教室開始時間 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時

(実施時間 90分程度)

教室名	内容	期間	定員(人)	会場	体操日程	講話：3回目 ※夏のみ2回目	広報掲載予定	看護師	
転倒骨折 予防教室 1教室7回 (3回目講話含む)	日常生活における 転倒を予防するため、専門家の指導 による具体的な運動 や講話	5月8日～6月19日 (水) AM	70	市民体育館(アリーナ)	5月8日・15日・29日 6月5日・12日・19日	5月22日	中央公民館3階視聴覚室 いぶき館3階小ホール	4月号 受付4月9日～	伴・山口
		5月8日～6月19日 (水) PM	50	いぶき館(1階ホール) ※6/12は3階小ホール					伴・山口
		8月27日～10月8日 (火) AM	50	川の駅(災害対策支援室)	8月27日 9月10日・17日・24日 10月1日・8日	9月3日	川の駅(災害対策支援室) いぶき館3階小ホール	8月号 受付8月8日～	伴・山口
		8月27日～10月8日 (火) PM	50	いぶき館(1階ホール)					伴・山口
		10月17日～11月28日 (木) AM	50	さつき館(201研修室)	10月17日・24日 11月7日・14日・21日 28日	10月31日	さつき館(201研修室) いぶき館3階小ホール	10月号 受付10月3日～	伴・山口
		10月17日～11月28日 (木) PM	50	いぶき館(1階ホール)					伴・山口
		12月6日～令和2年1月24日(金) AM	50	川の駅(災害対策支援室)	12月6日・13日・27日 1月10日・17日・24日	12月20日	川の駅(災害対策支援室) 山田公民館(視聴覚室)	11月号 受付11月19日～	伴・山口
		12月6日～令和2年1月24日(金) PM	50	山田公民館(ホール)					伴・山口

※講話担当：健康づくり課 健康づくり班・市民課 国民健康保険班

脳活チャレンジ教室

受付午前9時45分～ 開始10時 午後1時15分～ 開始1時30分～

(実施時間 90分程度) 調理実習日のみ120分を予定

教室名	内容	期間	定員	会場	日程	調理実習	広報掲載予定	看護師	
認知症 予防教室 1教室6回 (6回目調理実習)	認知症を予防する ために必要な体操 や、食事について の講義と実習	6月5日～7月10日 (水) AM	20	いぶき館(302研修室)	6月5日・12日・19日・ 26日 7月3日	7月10日	さくら館調理室 佐原保健センター調理室	5月号 受付5月16日～	石井
		6月5日～7月10日 (水) PM		川の駅(多目的研修室)					
		10月30日～12月4日(水) AM		いぶき館(302研修室)	10月30日 11月6日・13日・20日・ 27日	12月4日	さくら館調理室 佐原保健センター調理室	10月号 受付10月8日～	山口
		10月30日～12月4日(水) PM		香取市役所301会議室 ※11/27は501・502会議室					

介護予防サポーター養成講座【ボランティア】 受付午後1時20分～ 開始1時30分～3時30分

教室名	内容	期間	定員	会場	日程	広報掲載予定	看護師
介護予防サポーター 全5回 (立上げ支援含む)	香取市の高齢者の状 況を知る 介護予防を目的とし た運動等について座 学及び実技 地域サロン立上げ支 援	5月30日～6月27日(木) PM	20	いぶき館(302研修室)	5月30日 6月6日・13日・20日・27日	5月号 受付5月9日～	伴
		10月24日～11月21日(木) PM		香取市役所301会議室 ※11/7は302会議室	10月24日・31日 11月7日・14日・21日	10月号 受付10月7日～	石井