

介護予防講座 メニュー

No.	テーマ	内容	時間
1	介護予防について	要介護状態にならないための日常生活の注意点	30 ～60分
2	在宅介護について	在宅での一部介助のポイント	30 ～60分
3	認知症予防について	物忘れが進み認知症にならないための日常生活の注意点や脳トレ	30 ～60分
4	健口体操、お口のケア	高齢期に口の機能(噛む、話す、飲み込む等)が低下しないためのケアの仕方	30 ～60分
5	寝たきり予防	寝たきりにならないための日常生活の注意点	30分
6	健康長寿について	健康で長生きするための注意点	30 ～60分
7	高齢期の食事について	熱中症予防、フレイル予防、減塩の工夫について	30分
8	介護保険制度について	介護保険制度のあらまし	30分
9	シルバーパンフレットについて	シルバーパンフレットのサービス利用方法について	30分
10	地域包括支援センターについて	地域包括支援センターの仕事、利用方法	30分
11	認知症サポーター養成講座	認知症の基礎知識や接し方、予防の方法	60分 ～90分
12	介護予防体操	介護予防体操	30 ～60分
13	もりもり体操お試しバージョン	認知症予防やいすでできる体操	30 ～60分

※「⑫介護予防体操」については、市から補助金を受けている団体は講師料が必要となります。

また、補助金を受けていない団体が複数回申し込んだ場合、2回目以降は講師料が必要となります。

※テーマを組み合わせ希望(短い)時間で行うことも可能です。

※上記以外のテーマについても、ご希望があればお問合せ下さい。

〈お問合せ先〉
香取市高齢者福祉課
高齢者支援班

電話:50-1208
FAX:79-6160