

65歳以上の方どなたでも・・・

生き生き講座



皆さんの生き生き生活を応援する講座です。専門スタッフが公民館などで講座をします。

- ♡ 対象者 10～30名程度のグループで受け付けできます。
- ♡ 開催 平日10時～16時の間で相談（2時間程度）
- ♡ 場所 公民館や集会所など
- ♡ 内容 主に下記のようなテーマで実施（詳細はご相談の上決定）
- ♡ 回数 各グループ年に2回まで
- ♡ 申し込み 申し込みは、教室開催予定2か月前までに書類を提出して下さい



講座内容

栄養

- ★骨を強くする食事
- ★バランスのとれた食事
- ★認知症予防の食事



お口の健康

- ★歯周病予防
- ★お口の体操
- ★唾液腺マッサージ
- ★口腔ケアで病気を予防



その他

- ★介護保険のサービスについて
- ★薬の飲み方など

運動

（理学療法士・健康運動指導士）

- ★転倒予防のための運動
- ★認知症予防のための運動
- ★ウォーキングのすすめ
- ★体力測定
- ★筋力アップ運動



健康講話

- ★認知症予防の話
- ★うつ病とのつきあい方
- ★生活習慣病予防について



参加費無料

運動講師派遣

- ・理学療法士
 - ・健康運動指導士
- 福岡市が委託した理学療法士・健康運動指導士を派遣します。派遣には、地域保健福祉課のスタッフは同行いたしません。



※運動の前には、希望者に血圧測定など健康チェックを行います。

お問い合わせ先：中央区地域保健福祉課



【TEL】 718-1111

【FAX】 734-1690