

はつらつ健幸講座 ～あなたの元気が、誰かの支えになる～

[講座紹介] 年齢を重ねても生き生きとした毎日を送るには、早期から介護予防に取り組むことがとても大切です。この講座ではバランスの良い食生活や効果的な運動など、健康づくりのポイントを分かりやすく学びます。そして、あなたが元気であることは、家族や地域を支える力にもつながります。自分の健康が、誰かの笑顔につながる——そんな前向きな気持ちで一緒に学びませんか？

講師

地域包括支援センター

時間

火曜日 13:30～15:30

場所

生涯学習センターほか※

定員

40名

受講料

無料

| 回 | 日 程 | テーマ（内 容） |
|---|-------------------------------|---|
| 1 | 6月9日 | <p>「今日から始める 介護予防の第一歩」</p> <p>介護予防とは、将来介護が必要になる状態をできるだけ遅らせて、元気な期間を長く保つための取組です。自分の健康を自分で守れるように、今話題の「フレイル（心身の虚弱）」を予防する生活習慣等について学びましょう。</p> <p>講師 保健師</p> |
| 2 | 7月14日 | <p>「しっかり噛んで、おいしく介護予防」</p> <p>健康に長生きするためには、しっかり食べて栄養を摂ることがとても大切です。高齢期の食事のポイントに加え、噛む力やお口の健康を保つ方法を学びましょう。毎日の食事と口腔ケアを見直してみませんか？</p> <p>講師 管理栄養士</p> |
| 3 | 9月8日 | <p>「認知症と共に生き、支えるヒント」</p> <p>認知症の正しい知識や日常生活でできる予防の工夫を始め、『どう声をかけたらいい？』など、支える側の心構えを知り、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう。また認知症と関わりの深い「耳の聞こえ」についてもお伝えします。</p> <p>講師 健康長寿コーディネーター</p> |
| 4 | 10月13日 ※ふれあいプラザ 多目的アリーナ | <p>「運動で心も身体も軽やかに」</p> <p>いつまでも元気に過ごすためには、運動は欠かせません。体力チェックをしてご自身の身体を知り、高齢期に効果的な運動を学びましょう。</p> <p>持ってくる物：体育館シューズ、飲み物</p> <p>* 軽い運動をします。運動できる服装でお越しください。</p> <p>講師 リハビリテーション専門職</p> |
| 5 | 11月24日 | <p>「『今の暮らしを続けたい』を叶えるために」</p> <p>「いつまでも住み慣れた地域で、顔なじみの人たちと暮らしたい。」そんな思いを叶えるための社会資源の活用方法や、「お互い様」の助け合いのまちづくりについて、一緒に考えてみませんか。</p> <p>講師 健康長寿コーディネーター</p> |