

介護予防・健康づくり 出前講座

無料!

令和5年度

皆さんの集まりの場にお呼びください!

講座メニュー

※各講座に要する時間は、**1時間程度（講話30分、体操30分）**となっています。

（1回の申し込みで1講座とさせていただきます）。

①	いきいき百歳体操 または うるま市オリジナル体操	うるま市でも広がりを見せている「いきいき百歳体操」さらに、うるま市オリジナル体操DVDも作成しました!!! この機会に取り組んでみてはいかがでしょうか?
②	体 力 測 定	全部で3項目(①握力 ②立ち上がり ③歩く速さ)を測定。 測定後は、適切な運動方法や運動の効果、転倒予防などについて、【ミニ講話と体操の実践】をおこないます。
③	フレイルチェック (機械を使って計測)	機械を使って、筋肉量や筋質、筋力やバランスなどを計測します。
④	オーラルフレイル (お口の健康について)	お口の健康や食事にまつわる困りごとはありませんか? お口の健康を保ち、いつまでも【美味しく楽しく安全】な食生活を続けるコツをお伝えします。
⑤	認知症について学ぼう	認知症を予防する生活習慣とは?「視力」「聴力」と認知症の関係とは?など、認知症について学ぶ講座です。
⑥	お金と健康について	健康とお金にまつわるお話です。生活を見直すきっかけになるかも…?
⑦	そ の 他	生活習慣病の予防、感染症予防、熱中症対策など、日々の健康管理に関するミニ講話!!!

※上記以外でも、ご希望があれば内容を調整いたします。お気軽にご相談ください!

お申し込み

うるま市在住の65歳以上が対象
(5名以上~)

お申し込みは
お電話で

うるま市役所 介護長寿課 地域支援係
【電話】973-5112 【FAX】982-6041

