

無料

# 令和6年度 介護予防・健康づくり出前講座

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回のお申込みで1講座とさせていただきます。）

## 1 体力測定（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行います。

## 2 フレイルチェック （機械を使って計測）

機械を使って①体組織（筋肉量や筋質など）、  
②運動機能（筋力やバランスなど）を計測

## 3 血圧について

日頃の血圧管理の重要性についてや高血圧が与える影響について…沖縄県の実情を交えながらお話しします。

## 4 フレイル予防とは？

フレイルって何？おうちにいっても活動的に過ごす工夫について、お話しします。

## 5 オーラルフレイル （お口の健康について）

好きなものを美味しく食べ続けるために!!!  
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。

## 6 認知症について学ぼう

認知症を予防する生活習慣、認知症の方への接し方、相談窓口などについて、お話しします。

## 7 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…？

## 8 その他

生活習慣病の予防、感染症予防、熱中症対策、〇〇予防体操（転倒予防体操、腰痛予防体操、肩こり予防体操など）スクエアステップ等々…内容については、お気軽にご相談ください。

申込

**1年度に最大4回まで申込み可能**

対象

**うるま市在住の65歳以上（5名以上～）**