



# R7年度 うるま市介護予防出前講座

## 皆さんの集いの場まで出向きます！



### 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)です。

※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 体験会	地域で取り組める介護予防として、市内の自主体操サークルと同じく、 <b>【DVDを見ながらの体操体験会】</b> をおこないます。	
②	体力測定(3項目)	<b>【①握力 ②立ち上がり ③歩く速さ】</b> 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 <b>【ミニ講話と体操】</b> をおこないます。	
③	ザリッツ測定 (機械を使った身体計測)	機械を使って、①体組成(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 <b>【ミニ講話とフレイル予防の体操】</b> をおこないます。	
⑤	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…？	
⑥	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 <b>【美味しく楽しく安全】な食生活</b> を続けるコツをお伝えします	
⑦	認知症について学ぼう	認知症を予防する生活習慣についての講話、脳トレなどをおこないます。	
⑧	その他 内容については、 お気軽にご相談ください	●生活習慣病について ●熱中症対策 ●スクエアステップ ●転倒予防体操、腰痛予防体操、肩こり予防体操、尿もれ予防など…	

### お申し込み

## 1年度に最大4回まで申し込み可能

- ・うるま市在住の65歳以上が対象。
- ・5名以上のグループからの申込を受け付けています。

問 申 介護長寿課 ☎973-5112