

介護予防・健康づくり 出前講座

無料!

令和3年度

- 趣味のサークル活動の時に、健康に関する話を聞いてみたい
- 老人会の定例会や、ミニデイで体操をしたい
- 模合仲間と体操をしたい、健康について学びたい……など

皆さんの集まりにお呼びください!



講座メニュー

※各講座に要する時間は、30分～1時間程度となっています(1回の申し込みで1講座とさせていただきます)。

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、今回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?
体力測定 ①	測定は全部で3項目!!! 現在の身体機能をチェックしてみましよう(*^-^*) 適切な運動方法や運動の効果、転倒予防などについて、ミニ講話と運動の実践をおこないます。
体力測定 ② (15人程度の少人数向け)	機械を使って、筋肉量やバランスなどを計測します。
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。
認知症と生活習慣 (★脳トレもあるよ★)	認知症を予防する生活習慣についてのミニ講話、脳トレや運動(コグニサイズ、スクエアステップなど)を行います。
健康管理	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致します。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

