

いきいきお役立ち講座

テーマ	講座名	内容	
介護予防シリーズ	①いきいきと健やかに暮らす	高齢者の体と心の変化や、老後をすこやかに過ごすための対策についてお話しします。	
	認知症	②認知症に強い脳つくろう！	認知症の基礎知識と予防対策についてお話しします。
		③認知症サポーター養成講座	認知症の基礎知識や対応方法などを学び、認知症の方や家族の応援者である認知症サポーターを養成します。
	通いの場	★④めざせ いきいき 100 歳！ フレイルを予防しよう！ ★新★	体力測定やフルチェックを定期的に行う方法をお伝えします。筋力や認知機能の衰えに早めに気づいて予防に取り組みましょう。
		⑤いきいき百歳体操	主に椅子に座った状態で、手足におもりをつけゆっくりと体を動かし効果的に筋力をつける体操です。
		⑥「ふれあい・いきいきサロン」をつくろう！	家の中で過ごしがちな高齢者等と近隣の方々が主役の「仲間づくりの場」になるサロンについてお話しします。
		⑦バランスよく食べて健口 <small>けんこう</small> に!!	「低栄養や老化を遅らせるために、何をどれだけ食べればよいのか？」や「お口の健康」についてお話しします。
		⑧元気で！住 <small>す</small> まいる講座	住み慣れた我が家で、末永く元気で暮らすための工夫を考えてみませんか？(ひとり1枚タオルをご持参ください)
		⑨レッツ！脳トレ	昭和の時代を思い出しながら歌をうたい、簡単なクイズをしてリフレッシュしましょう。
		⑩お出かけ上手は健康上手	好奇心や興味の幅を広げ、おしゃれをしてお出かけを楽しみましょう。(手鏡をご持参ください)
		⑪みんなで つ・な・が・る ミニゲーム (社会福祉協議会から講師派遣)	認知機能低下の予防として麻雀牌を作り、みんなとコミュニケーション麻雀でつながりましょう!(牛乳パックをご持参ください)
権利を守る	⑫悪徳商法(特殊詐欺 <small>さぎ</small>)に気をつけよう! (玉野警察署・防犯連合会から講師派遣)	みんなで学ぼう 特殊詐欺 <small>さぎ</small> にあわないために おすすめ! ~お金の話はまず相談~	
	⑬成年後見制度ってなあに? (玉野市成年後見支援センターから講師派遣)	認知症などによって、物事を判断する能力が十分でない方の権利を守る制度についてお話しします。	
	⑭遺言で相続手続きをスムーズに! (岡山地方法務局から講師派遣)	未来につなぐ相続登記のお話と遺言のメリット等についてお話しします。不動産に関するルールが大きく変わります。	
保険と医療	⑮介護保険制度を知ろう!	介護保険制度の仕組みやサービス内容・利用方法についてお話しします。	
	⑯脳卒中を予防しよう!	生活習慣病の積み重ねによって引き起こされる脳卒中の予防についてお話しします。	
	⑰お薬のはなし (玉野市薬剤師会から講師派遣)	知っておくと役に立つ薬の基礎知識や飲み方、薬に関するよくある質問をとりあげてお話しします。	

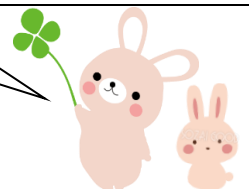
対 象：玉野市内在住の方でおおむね5名以上です。

会 場：会場の確保は各自でお願いします。

開催時間：原則として平日の午前9時から午後4時までの間で1時間程度です。

※感染症対策の注意事項を別紙でご確認ください。

無料で



お問い合わせ・申し込み先：玉野市社会福祉協議会 地域包括支援センター

申込用紙は裏面です。

TEL:(0863)33-6600 担当:田村

いきいきお役立ち講座申し込み書

令和 年 月 日

玉野市社会福祉協議会
地域包括支援センター長 様

【団体名】:

代表者氏名

担当者氏名

住所

連絡先 ()

次のとおり講座の申し込みをします。

開催日時	第1希望: 令和 年 月 日() 時 分 ~ 時 分 第2希望: 令和 年 月 日() 時 分 ~ 時 分
開催場所	
講座名	講座番号を記入してください
参加人数	名
記者発表について	依頼先: 山陽新聞・倉敷ケーブルテレビ 可 ・ 不可
備考	派遣職員:

※太線内をご記入ください

※担当者欄には申し込みから当日までの連絡調整において、責任を持って対応していただける方をご記入願います。

※開催日の1ヶ月前までに申し込みをしてください(郵送・FAXも可)

※報道関係は必ずしも取材に来るとは限りませんので、ご了承ください。

◆申込先◆

〒706-0002 玉野市築港4-25-10

玉野市社会福祉協議会 地域包括支援センター

TEL (0863) 33-6600

FAX (0863) 33-6688

(事務処理欄)

活動報告書	
開催日時	令和 年 月 日 ()
受講人数	名 (男性: 名、女性: 名)
講師名	
講座内容	