



筋ちゃん広場 おもしてか!? 講座スケジュール



6ヶ月毎 の おもしてか!?講座 ~続けた人には得がある!~

時期	講師	内容
①9ヶ月目	包括職員	脳トレで認知症予防! ~脳活の心得を学ぼう~
②1年3ヶ月目	包括職員 ボランティア	体力測定 ~自分の身体を知ろう!試そう! オプション希望は申込み時にお伝えを♪
③1年9ヶ月目	栄養士	栄養編 ~これを食べると!?さらに筋力・認知力アップ術~ ※オプション:試食付(参加者一人100円~150円)
④2年3ヶ月目	歯科衛生士	歯科編 ~お口の健康に自信がつく!口腔美人で若返り術~
⑤2年9ヶ月目	★インストラクター 包括職員、リハビリ職	こけないからだ体操中級編 リハの先生に相談!!「腰痛・肩こり予防」講話
3年目	包括職員	中級編確認
⑥3年3ヶ月目	キャラバンメイト	認知症サポーター養成講座 ~認知症について理解しよう~
⑦3年9ヶ月目	包括職員	体力測定 ~自分の身体を知ろう!試そう!~
⑧4年3ヶ月目	包括職員	在宅医療と人生会議 ~住み慣れたまちで暮らし続けるために~
⑨4年9ヶ月目	包括職員	脳トレで認知症予防! ~脳活の心得を学ぼうPart2~
⑩5年3ヶ月目	包括職員	5年前の振り返り& 今後の目標を考えよう!
⑪5年9ヶ月目	栄養士	フレイル予防(栄養編)について ~バランスの良い食事で活力UP!~
⑫6年3ヶ月目	★インストラクター 包括職員、リハビリ職	上級編&フレイル予防について(運動編) ~何歳からでも筋肉は増える!~
6年6ヶ月目	包括職員	上級編確認
⑬6年9ヶ月目	歯科衛生士	フレイル予防(歯科編)について ~健康長寿の土台は“噛む力”~
⑭7年3ヶ月目	図書館 司書	フレイル予防について(脳トレ) ~本で楽しもう!~
⑮7年9ヶ月目	生活支援コーディネーター	助け合いカード ~地域のお宝発見!~
⑯8年3ヶ月目	包括職員	体力測定 ~自分の身体を知ろう!試そう!~
⑰8年9ヶ月目	キャラバンメイト	認知症サポーター養成講座 ~認知症について理解しようPart2~
⑱9年3ヶ月目	★包括職員、リハビリ職	継続は力なり ~みんなで振り返ろう!~
⑲10年目	包括職員	10年継続のお祝い& 耳の聞こえについて知ろう!
(随时受付)	随时スタッフ派遣 (講師謝金を負担して 頂く場合もあります)	下記講座についても出張します♪ ・元気度アップポイント事業について ・市民歌体操(2番、3番伝授) ・地域の助け合い活動について(社会福祉協議会) ・生活習慣予防講座(健康保険課) ※これ以外にも講座内容は相談可能です。

上記時期・内容はあくまで目安です。ご希望の講話内容等あれば、遠慮なくお申し付けください。日程は各自治会にてご都合の良い日程を確認の上、
地域包括支援センター(099-248-9423)までご連絡ください♪

