



筋ちゃん広場

おもしろか!? 講座スケジュール



6カ月毎 の おもしろか!? 講座 ～続けた人には得がある!～

時期	講師	内容
①9カ月目	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カ月目	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カ月目	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カ月目	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カ月目	★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カ月目	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カ月目	包括職員	体力測定 ～自分の身体を知ろう! 試そう!～
⑧4年3カ月目	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カ月目	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カ月目	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カ月目	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カ月目	★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カ月目	包括職員	上級編確認
⑬6年9カ月目	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カ月目	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カ月目	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カ月目	包括職員	体力測定 ～自分の身体を知ろう! 試そう!～
⑰8年9カ月目	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カ月目	★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!
(随時受付)	随時スタッフ派遣 (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。 いつでも、市役所へ オファーください!

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♪

