

10人以上集まれば、スタッフが活動場所へ無料で出向きます。



# 介護予防出前講座

運動・お口の健康・認知症・高齢者の健康についてなど、ご希望のテーマに沿ってイベントや集会へ出前します。所要時間、内容などお気軽にご相談ください。

## ① 泉大津オリジナル体操

体操

- DVDを見ながらできる体操です。専門職がポイントを解説します。AからDの中から選んでください。
- A いきいき百歳体操
- B 貯筋アップ体操(ストレッチと下肢筋力アップ)
- C 健口体操(お口の体操)
- D あしゆび体幹体操(あしゆびを意識し体幹筋力アップ)

## ② お口の健康

講話

体操

- すぐに役立つお口の健康についてお話をします。

## ③ 認知症予防

講話

体操

- 認知症と加齢によるもの忘れの違いなど正しい知識と、もの忘れ度チェック、日常生活でできる予防方法についてお話をします。

## ④ 健康講話

講話

- 高血圧や骨粗しょう症について、インフルエンザや熱中症の予防など希望テーマに合わせたお話をします。

## ⑤ フレイル予防

講話

- 要介護状態を予防し、元気に暮らすための方法についてお話をします。

## ⑥ インボディ測定

測定

- 体組成測定器を使って、筋肉量や脂肪量などから年齢を測定します。(おひとり3分かかります。)



## ご注意ください

- 1) 対象は、65歳以上の市民  
おおむね10人以上の団体、有志グループなど
- 2) 1回90分までになります。
- 3) 費用は無料です。
- 4) 業務等の都合上、日時等でご希望に添えない場合があります。
- 5) 特定の政党、宗教又は営利目的とした催し等には実施できません。
- 6) 気象警報発令時には中止する場合があります。



申し込み・問い合わせ

泉大津市 高齢介護課

長寿推進係

0725-33-1131

(代表)