

無料

# 出張介護予防教室

～地域の集まりなどで、介護予防に取り組みませんか？～

- 対象者** 介護予防に興味・関心のある**65歳以上**の人が**10人以上集まる**地域の**団体**
- 利用回数** 1団体 **年2回**まで(テーマの中から2回まで)
- 申込方法** **各申込先へ直接お申込み**ください。
- 実施日時** 申込先と要相談(基本は平日の日中) 概ね90分/回

**申込みは必ず1か月前まで**にお願いします

申込先	テーマ	内容
社会福祉法人 安全福祉会 <b>安全の里</b> ☎0595-83-1294	<b>認知症予防について</b>	講話、制作、レクリエーションを通じ、心身の活性化・認知機能の向上を促します。内容等はご要望に応じます。
	<b>軽体操</b>	タオルや楽器を使い、楽しみながら運動機能の向上を図ります。
社会福祉法人 希望の里 <b>野村きぼう苑</b> ☎0595-84-7888	<b>うたごえ喫茶「きぼう」</b>	音楽は脳の活性化を促進し、心を癒します。伴奏に合わせて皆で唄うことで介護予防に役立ちます。
	<b>セラバンド体操</b>	ストレッチとセラバンド(ゴムバンド)体操、スクエアステップを組み合わせて、介護予防体操を実施します。
社会福祉法人 青山里会 <b>亀山老人保健施設</b> ☎0595-83-5921	<b>介護予防で健康づくり</b>	転倒、骨折予防のための運動や認知症予防のためのレクリエーションを行います。
	<b>介護保険制度を知る</b>	介護保険制度とはどのような制度なのか、申請方法から利用までをご紹介します。
社会福祉法人 桜会 <b>華 旺 寿</b> ☎0595-96-3131	<b>楽しく介護予防教室</b>	介護予防体操やレクリエーション、健康のための講話、季節を楽しむ小物作りなど、ご希望に合わせた内容を、皆様と一緒に楽しく行います。
	<b>脳力アップ教室</b>	健康で若々しい脳を維持する脳トレ教室。講話や実践、体操、レクリエーションも取り入れた認知症予防を実施します。
	<b>リハビリ教室</b>	筋力の維持・向上を図り、転倒を予防する身体づくりを目指して運動、講話などを実施します。転ばない、体づくりに取り組みましょう。
株式会社 リングリングリング <b>プレミアムDayRinRin</b> ☎0595-96-8777	<b>コグニサイズ</b> ※1 (認知症予防)	個人やグループで頭と体を使う様々な課題に取り組み、楽しみながら認知機能の向上と運動機能の向上を目指します。(簡単から難しい内容までグループの希望に沿います)
	<b>ラダー運動&amp;スクエアステップ</b> (認知症予防&歩行能力改善)	歩きながら脳トレを行います。転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとしたさまざまな効果が期待できます。
	<b>レッツ!フレイルチェック</b> ※2	フレイルとは何かを学び、今のご自身の状態をチェック、今後の介護予防に役立てます。
	<b>レッツ!ロコモチェック</b> ※3	ロコモ簡易測定や生活状態のチェックを行い、ご自身の運動状態を知ることができます。
	<b>笑いヨガ</b> (ラフターヨガ)	笑いと呼吸を合わせた健康体操。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきり元気に。
	<b>ボードゲームで脳活性</b>	ボードゲーム(カード等卓上で遊ぶゲーム)をグループで行うことで、楽しみながら記憶力や判断力の向上等、脳の活性化を目指します。
	<b>教室 カスタマイズ</b>	教室内容を可能な限り希望に合わせて対応します。 (例:簡単な運動と脳トレをしたい、握力測定を取り入れたい、フットケアの方法を知りたい等)

※1.コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組み

※2.フレイルとは、日本老年医学会が提唱した、高齢者の筋力や活動が低下している状態(虚弱状態)

※3.ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)とは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態