

# お達者講座



のご案内



伊賀市地域包括支援センターでは、みなさんが住み慣れた地域で、元気に安心して生活するための「お達者講座」を実施しています。

## テーマ

下記テーマからお選びください

(下記テーマ以外の内容をご希望の場合はお気軽にご相談ください)



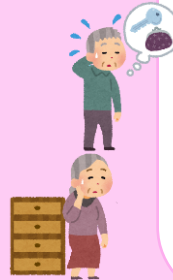
### ①転倒を防止で 骨折を予防しよう！

伊賀市では骨折する人が多い！？  
転倒を防ぐために  
下半身の筋肉を鍛えましょう。  
(例：講話30分+トレーニング30分)  
【担当：保健師】



### ④認知症を予防しよう

認知症について、症状や予防の方法をわかりやすくお話しします。  
簡単な脳トレも実施します。  
楽しく認知症を予防しましょう！  
(「予防」とは、「認知症になるのを遅らせる」「進行を緩やかにする」という意味です。)  
(例：講話30分+脳トレ30分)  
【担当：保健師】



### ②フレイルってなに？ 予防に大切な事は何か知ろう

フレイル予防の3つの柱  
「身体活動・栄養口腔・社会参加」について学び、健康な生活を維持しましょう。  
1.フレイル予防でイキイキ長寿！  
(例：講話30分+体操30分)  
2.しっかり食べて栄養からフレイル予防  
【担当：栄養士または保健師】  
3.お口の健康でフレイル予防  
【担当：歯科衛生士または保健師】



### ⑤高齢者の権利を知ろう 護ろう

高齢者のくらしを支える制度がいくつかあります。  
介護保険をはじめとする高齢者の権利を守り、安心して生活するための制度をわかりやすくご説明します。  
【担当：社会福祉士】



### ③フレイルチェック！ 体力測定会【定員15名】

※所要時間90分  
自分の身体を知り、  
生活習慣を見直しましょう。  
(例：講話30分+測定60分)  
【担当：保健師】



NHKで紹介された  
足指筋力測定器あります！

### ⑥知って安心！ 介護保険サービスの話

介護保険の使い方、どんなサービスが受けられるのかわかりやすくご説明します。  
【担当：主任介護支援専門員】



対象

5名以上の団体・グループ（市内在住のかた）

時間

【平日】午前9時00分～午後5時00分の間で1時間程度

費用

無料

(※業務の都合で、ご希望に添えないことがありますので、ご了承ください)