

伊賀市地域包括支援センター

お達者講座

のご案内

受講料
無料



伊賀市地域包括支援センターでは、高齢者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。

対象 おおむね10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

講座 下記のテーマからお選びください。その他をご希望の場合は、ご相談ください。

1. 認知症を予防しよう（講話）

認知症の予防および認知症の方への対応について、分かりやすくお話します。

（「予防」とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です）



2. 脳の健康チェック （講話+もの忘れチェック）

「心配なもの忘れ」があるかどうかタブレット端末を使って簡単にチェックします。所要時間は1人5分程度です。

待ち時間に認知症予防のお話を聞いていただきます。【※定員15名まで】

3. フレイル予防でイキイキ長寿

フレイルとは、「健康」と「要介護」状態の中間の段階です。フレイル予防の3つの柱は、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」です。

運動・栄養・口腔などご希望の内容をご相談ください。



4. 高齢者の権利を知ろう・守ろう

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。



申し込み

ご希望日の1か月前までに、裏面の申込書にご記入のうえ、窓口に持参・FAX・Eメール・申し込み専用フォームのいずれかでお申し込みください。

申し込み専用フォームのQRコードはこちら

