

# 福津市介護予防講座のご案内

(令和6年4月改訂版)

ご近所の公民館で、歌をうたったり、体操をしたり、  
介護予防について話を聞いたりしませんか？  
お気軽にお申込みください。



## 1. 申し込みができる人

福津市内で活動する市民グループや自治会など、  
おおよそ10名以上の団体

## 2. 開催場所

地域の公民館など、会場の準備は申し込み者でお願いします。

## 3. 講座の内容（各講座の詳細は裏面をご覧ください。）

①『健康リズム体操』	うたと音楽に期待される健康効果の話を交えながら、音楽と映像に合わせて体を動かし、楽しく有酸素運動を行います。
②『ピンシャン体操』	楽しい曲に合わせて体操を行ったり、レクリエーションを行います。動きやすい服装とタオル、飲み物をご持参ください。
③『転倒予防のための体操』	介護予防に関する話を交えながら、全身ストレッチ、筋力アップ訓練、脳トレ（頭の体操）等、家でもできる体操を実践と共にお伝えします。
④『認知症の予防について』	認知症予防の説明、脳トレ（頭の体操）、その場でできるバランストレーニング等を行い、認知症予防について詳しく学びます。
⑤『音楽活動講座』	口腔体操、プレストレーニングによる心肺機能の向上、楽器演奏や、回想法による、懐かしい歌詞の暗唱などがメインの活動です。
⑥『認知症介護講座』	<3つの講座を実施します。> 1. 「認知症予防」 2. 「認知症の方との接し方」 3. 「認知症に特化した施設とは」
⑦『介護予防・ 家族介護講座』	<3つの講座を実施します。> 1. 「介護保険の利用について」 2. 「優しい介護のコツ」 3. 「福祉用具を知ろう！」

## 4. 申込方法

開催希望日のおおむね2か月前までに、市高齢者サービス課へ申込書をご提出ください。  
(詳しくはお尋ねください。)

【問い合わせ】 福津市健康福祉部 高齢者サービス課 高齢者福祉係  
0940-43-8298

講座名	派遣講師	所要時間	開催時間	利用料 (利用上限)	
① ピンシャン体操	健康レクサポーター	45分	月から金曜 (祝日除く) 午前10時～午後4時まで	無料 (年に何度でも)	
② 健康リズム体操	音楽健康指導士	60～90分	月から金曜 (祝日除く) 午前9時～午後5時まで	無料 (年2回まで)	
③ 転倒予防のための体操	健康運動指導士 または 理学療法士	60～90分		無料 (年2回まで)	
④ 認知症の予防について	地域包括支援 センター職員	60～90分		無料 (年2回まで)	
⑤ 音楽活動講座	音楽療育指導士等	90～120分		3,000円 (年2回まで)	
<b>認知症介護講座 (3部構成)</b>					
⑥	1部「認知症予防」 体を動かしながら記憶力アップ	介護支援専門員 介護福祉士 社会福祉士	90～120分	月から金曜 (祝日除く) 午前9時～午後5時まで	3,000円 (年2回まで)
	2部「認知症の方との接し方」 お互いに気持ちよくなるように	介護福祉士 社会福祉士	90～120分		3,000円 (年2回まで)
	3部「認知症に特化した施設とは？」 認知症デイ・小規模多機能施設・ グループホーム	介護支援専門員 介護福祉士 社会福祉士	90～120分		3,000円 (年2回まで)
<b>介護予防・家族介護講座 (3部構成)</b>					
⑦	1部「介護保険の利用について」 いざというとき、困らないために	介護支援専門員 介護福祉士 社会福祉士	90～120分	月から金曜 (祝日除く) 午前9時～午後5時まで	3,000円 (年2回まで)
	2部「優しい介護のコツ」 安全で共に負担の少ない介護技術	理学療法士 介護福祉士	90～120分		3,000円 (年2回まで)
	3部「福祉用具を知ろう！」 杖や車いすの利用の仕方	理学療法士 介護福祉士	90～120分		3,000円 (年2回まで)

※所要時間には、準備片付け時間を含みます。

◆講座の様子◆

