

福津市介護予防講座のご案内

(令和2年4月改訂版)

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、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. 開催時間

月～金曜日（祝日除く）の午前9時から午後5時までの間で、講座の所要時間は90～120分程度です。（※準備片付け時間、約30分含まれます）

4. 事業利用料

講座1回の開催につき 3,000円



5. 講座の内容（各講座の詳細は裏面をご覧ください。）

①『音楽活動講座』

（年度内2回まで利用できます。）

②『認知症介護講座』

③『介護予防・家族介護講座』

（②と③の2講座は、全3回シリーズです。講座は1回から利用できます）

6. 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

① 「音楽活動講座」～専門の講師が行う、音楽の特性を利用した健康増進プログラム～

| No. | 講座内容 |
|-----|--|
| 1 | 音楽メインプログラム ～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～ |
| 2 | NEWフレイル予防プログラム(運動メイン) ～音楽に合わせて、楽しく、栄養・口腔ケアのトレーニング、椅子を使った運動などがメインの活動です～ |

※フレイルとは…加齢により、心身状態が衰え始めた状態を指します。

※年度内2回まで利用可、組み合わせは自由です。

(例:音楽2回、音楽とフレイル1回ずつ、フレイル2回)

② 「認知症介護講座」

| No. | 講座名 | 講師 |
|-----|---|---------------------------|
| 1 | 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 |
| 2 | 認知症の方との接し方 ～お互いに気持ちが悪くなるように～ | 介護福祉士 社会福祉士 |
| 3 | 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 |

③ 「介護予防・家族介護講座」

| No. | 講座名 | 講師 |
|-----|----------------------------------|---------------------------|
| 1 | 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 社会福祉士 介護福祉士 |
| 2 | 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 |
| 3 | 福祉用具を知ろう！ ～杖や車イスの利用の仕方～ | 理学療法士 介護福祉士 |

