

福津市健康教室のご案内

(令和2年4月改訂版)

ご近所の公民館で、『元気に過ごす健康教室』を開催しませんか？



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60～90分程度です。
4. 利用料
無料（1団体につき年度内2回まで利用できます。）
5. 講座の内容（各講座の詳細は裏面をご覧ください。）
 - ①『転倒予防のための体操』
 - ②『お口と歯の健康』
 - ③『高齢期のための食事』
 - ④『認知症の予防について』※ 他の講座（介護予防に関するもの）のご希望があればご相談ください。
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「転倒予防のための体操」

講座内容	講師
介護予防に関する話を交えながら、全身のストレッチ、筋力アップの訓練、脳トレ(頭の体操)など、家でもできる体操を、実践と共にお伝えします。	健康運動指導士 または 理学療法士

②「お口と歯の健康」

講座内容	講師
・早口言葉(口腔機能向上レクリエーション) ・口腔ケアの方法 ・口腔体操 ・唾液線マッサージなど、鏡を見ながら、自分の口腔状態をチェックします。	歯科衛生士

③「高齢期のための食事」

講座内容	講師
・低栄養予防、脱水症予防について ・適正体重の維持 ・タンパク質食品摂取の大切さ 等をお伝えします。 ご要望があれば、簡単な料理の作り方などもお伝えします。	管理栄養士

④「認知症の予防について」

講座内容	講師
・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!	地域包括支援センター職員

