

令和5年度 **かいご** 予防教室

うわしまガイヤ健康体操協力団体対象に、下記メニューの教室を講師が出向いて開催いたします。元気に長生きするために、是非お申し込みください！！

メニュー

各団体いずれかの教室を1回利用できます。
ただし、昨年度と同じ教室は利用できません。

	教室名・講師	教室の内容
	1 運動編 ●運動指導士等	うわしまガイヤ健康体操の復習 □コトレ・□コモ体操（スクワットなど） （約60分）
	2 □腔編 ●歯科衛生士	□腔ケアの実践・唾液腺マッサージ・□腔体操など（約60分）
	3 栄養編 ●管理栄養士	高齢者の栄養管理・低栄養予防の講話（調理実習はなし）（約30分）
	4 おくすり編 ●薬剤師	お薬に関する講話・相談（約30分） 【月曜～土曜午後のみ】先着5団体 ※集会所などの屋内のみ実施可 ※日程調整が難しい場合は教室内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
	5 認知症サポーター養成講座	認知症の人やその家族を支援する認知症サポーターの養成講座（90分）

会場使用申請・当日の会場準備については、各団体でお願いします。

お申し込み

締め切り 8月末



右のQRコードで申込み または、
別紙「介護予防教室 申込書」を 地域包括支援センター 又は 各支所へ提出
提出後は、講師との日程調整後、包括から代表者の方へ開催日を連絡します。

お問い合わせ

宇和島市地域包括支援センター
介護予防教室 担当 TEL：49-7019