

令和7年度 介護予防教室のご案内

うわじまガイや健康体操協力団体を対象に、下記メニューの教室を講師が出向いて開催します。元気に長生きするために、ぜひお申込みください！

メニュー

各団体いずれか1教室のみ。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	時間
①	運動編 ●運動指導士等	うわじまガイや健康体操の復習 ロコモ体操の講話・実技	約60分
②	口腔編 ●歯科衛生士	口腔ケアの実践・唾液腺マッサージ 口腔体操など	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（調理実習なし）	約30分
④	健康編 ●保健師	高血圧予防に関する講話・相談【平日のみ】	約30分
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。

お申込み

方法

- ①右のQRコードで申し込み または
- ②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、
包括支援センターから代表者の方へ連絡します。

申込締切り

令和7年 8月末

お問い合わせ

● 宇和島市役所 地域包括支援センター 介護予防教室担当 TEL：24-1111(内線2107)