



# 筋ちゃん広場

## おもしろか!? 講座スケジュール



6カ月毎のおもしろか!?講座 ～続けた人には得がある!～

| 時期      | 講師                                   | 内容  |
|---------|--------------------------------------|---|
| ①9カ月目   | 包括職員                                 | 脳トレで認知症予防!<br>～脳活の心得を学ぼう～   |
| ②1年3カ月目 | 包括職員<br>ボランティア                       | 体力測定<br>～自分の身体を知ろう!試そう!～  |
| ③1年9カ月目 | 栄養士                                  | 栄養編<br>～これを食べると!?さらに筋力・認知力アップ術～<br>※オプション:試食付(参加者一人100円～150円)   |
| ④2年3カ月目 | 歯科衛生士                                | 歯科編<br>～お口の健康に自信がつく!口腔美人で若返り術～  |
| ⑤2年9カ月目 | ★インストラクター<br>包括職員、リハビリ職              | こけないからだ体操中級編<br>リハの先生に相談!!「腰痛・肩こり予防」講話  |
| 3年目     | 包括職員                                 | 中級編確認   |
| ⑥3年3カ月目 | キャラバンメイト                             | 認知症サポーター養成講座<br>～認知症について理解しよう～  |
| ⑦3年9カ月目 | 包括職員                                 | 体力測定<br>～自分の身体を知ろう!試そう!～  |
| ⑧4年3カ月目 | 包括職員                                 | 在宅医療と人生会議<br>～住み慣れたまちで暮らし続けるために～  |
| ⑨4年9カ月目 | 包括職員                                 | 脳トレで認知症予防!<br>～脳活の心得を学ぼうPart2～  |
| ⑩5年3カ月目 | 包括職員                                 | 5年前の振り返り&<br>今後の目標を考えよう!  |
| ⑪5年9カ月目 | 栄養士                                  | フレイル予防(栄養編)について<br>～バランスの良い食事で活力UP!～  |
| ⑫6年3カ月目 | ★インストラクター<br>包括職員、リハビリ職              | 上級編&フレイル予防について(運動編)<br>～何歳からでも筋肉は増える!～  |
| 6年6カ月目  | 包括職員                                 | 上級編確認   |
| ⑬6年9カ月目 | 歯科衛生士                                | フレイル予防(歯科編)について<br>～健康長寿の土台は“噛む力”～  |
| ⑭7年3カ月目 | 司書                                   | フレイル予防について(脳トレ)<br>～脳活の心得を学ぼう～  |
| ⑮7年9カ月目 | 生活支援コーディネーター                         | 助け合いカード<br>～地域のお宝発見!～   |
| ⑯8年3カ月目 | 包括職員                                 | 体力測定<br>～自分の身体を知ろう!試そう!～  |
| ⑰8年9カ月目 | キャラバンメイト                             | 認知症サポーター養成講座<br>～認知症について理解しようPart2～   |
| ⑱9年3カ月目 | ★包括職員、リハビリ職                          | 継続は力なり!<br>～リハの先生と振り返ろう!～   |
| (随時受付)  | 随時スタッフ派遣<br>(講師謝金を負担して<br>頂く場合もあります) | 下記講座についても出張します♪<br>・元気度アップポイント事業について<br>・市民歌体操(2番、3番伝授)<br>・地域の助け合い活動について(社会福祉協議会)<br>・生活習慣予防講座(健康保険課)<br>※これ以外にも講座内容は相談可能です。 |

オプション希望は申込み時にお伝えを♪

3年突破!  
やったね!

5年突破!  
すごい!

7年突破!  
素晴らしい!

いつでも、市役所へ  
オファーください!

上記時期・内容はあくまで目安です。ご希望の講話内容等あれば、遠慮なくお申し付けください。日程は各自治会にてご都合の良い日程を確認の上、**地域包括支援センター(099-248-9423)**までご連絡ください♪

