

介護 予防 教室に参加しませんか？



元気に年を重ねるために、講話や実技を通して学ぶ全8回コースの教室です。
 身体の中で低下している部分に早く気づき、悪化しないよう一緒に取り組んでいきましょう。

足腰

に心配がある方

例えば

- 段差でつまずく
- 歩くのが遅くなった
- 立ったり座ったりが大変
- 転ぶのが怖い 等

理学療法士が、ストレッチ・筋
 カトレーニング・バランス訓練
 を行います。



お口

に心配がある方

例えば

- 歯磨きがおっくう
- 硬い食べ物が食べにくい
- 口が渇くようになった
- よくむせる 等

歯科衛生士が、誤嚥性肺炎予防の
 ポイントや歯磨きのコツ、お口の
 筋トシの方法等を紹介します。



毎日食べよう 10種類の食品群



栄養面

に心配がある方

例えば

- 体重が大きく減った
- 病気やケガで食べづらくなった
- 食べたいと思わない
- 料理をする機会がない 等

管理栄養士が、個別に栄養指導を行います。

物忘れ

に心配がある方

例えば

- 物が見つからない
- 人の名前が出てこない
- 今日の日付が分からない 等

作業療法士と参加者が、コミュニケーシ
 ョンをとりながら作品を作り、脳に刺激
 を与えます。



令和5年度の教室予定

※全8回コースの教室です

- ★ グループ指導では、「足腰」「栄養面」「お口」「物忘れ」の中で、特に心配なものについて指導を受けることができます。
- ★ 教室の中での活動だけではなく、自宅でもできる活動についても学びます。

各分野の専門職と一緒に、
更にいきいきとした生活
を目指しましょう！

会場		稲荷第一市民センター		水戸市役所		市福祉ボランティア会館（ミオス）	
回数	内容	期日	時間	期日	時間	期日	時間
1	元気度測定	5月12日（金）	14時～15時	9月6日（水）	10時～11時	令和6年1月9日（火）	14時～15時
2	自宅記録の説明・運動のお話	5月19日（金）		9月13日（水）		1月16日（火）	
3	グループ指導	5月26日（金）		9月20日（水）		1月30日（火）	
4	認知症予防のお話	6月2日（金）		9月27日（水）		2月6日（火）	
5	口腔のお話	6月9日（金）		10月11日（水）		2月13日（火）	
6	グループ指導	6月16日（金）		10月18日（水）		2月27日（火）	
7	栄養のお話	6月23日（金）		10月25日（水）		3月12日（火）	
8	元気度測定	6月30日（金）		11月1日（水）		3月19日（火）	

対象 市内に居住する方で、下記のいずれかに該当する方

1. 要支援1・2の認定を受けている方
2. 基本チェックリストで、生活機能の低下が認められる方

※ 基本チェックリストの内容や実施方法についてはお問合せください



全て料金は**無料**です！

是非ご参加ください♪

申込 各開催初日の2週間前までに電話で高齢福祉課地域支援センターへ（電話：029-297-5903）