

【出張介護予防講座】

(一般用)

今！すぐに始められる健康づくり

健康寿命を伸ばすには？

運動だけじゃない？

脳トレのルールは？

ただ歩くだけで大丈夫？



健康運動指導士が
介護予防についての講話と
運動指導を行います。
(年度内1回限り)

テーマをお選びください (複数組み合わせ可能)

① フレイル・ロコモってな～に？ (講話+実技)

- ・フレイル・ロコモの基礎知識を学ぼう！
- ・コロナ禍でもOK。安全で効果的な運動方法を知っておこう！

② 動いて笑って脳イキイキ！ (講話+実技)

- ・認知症について正しく理解しよう！
- ・楽しく脳活性化運動をやってみよう！

③ 美しく歩いて介護予防♪ (講話+実技)

- ・いつまでも自分の脚で歩くためには？
- ・美しく歩くポイントを学ぼう！

講師派遣料は
無料

要相談
その他のテーマ
日時 など

希望日の2か月前までにお問い合わせください

詳細、ご相談は裏面

お問い合わせ

まで





いつまでも住み慣れた地域で
すこやかな生活を続けていけるように
仲間と一緒にフレイルを予防しながら
健康づくりに取り組んでみませんか？
自主グループやクラブ等の活動の場に
健康運動指導士を派遣し
楽しく学びながらフレイル予防の**コツ**を伝授いたします



対 象

北九州市内に在住する 65 歳以上の方で構成された 5 人以上のサロン・グループなど

実施日・時間

月曜日 ～ 金曜日 10:00 ～ 17:00 (年未年始を除く。時間外は要相談。)

時間：60 分程度 (それ以上は要相談。)

費 用

講師派遣にかかる費用は無料

(ただし、会場にかかる費用 (会場・機器使用料、冷暖房料等) は、各グループで負担。)

申し込み

各サロン・グループで原則「年度内に 1 回」のみ。下記の手順で申し込み。

【手順】

- (1) 希望日の 2ヶ月前までに、認知症支援・介護予防センター(以下センター)へご相談ください。
(その際にグループの活動状況についておたずねします。)
- (2) 日程調整後、センターより「申込書」をお送りします。
- (3) 必要事項を記入後、センターに郵送、Fax またはメールにてご提出ください。

まずはお問い合わせください！

お問い合わせ

北九州市 認知症支援・介護予防センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目 7 番 1 号

電 話 522-8765

Fax 522-8773

メール ho-ninchicenter@city.kitakyushu.lg.jp

出張介護予防講座 担当まで