

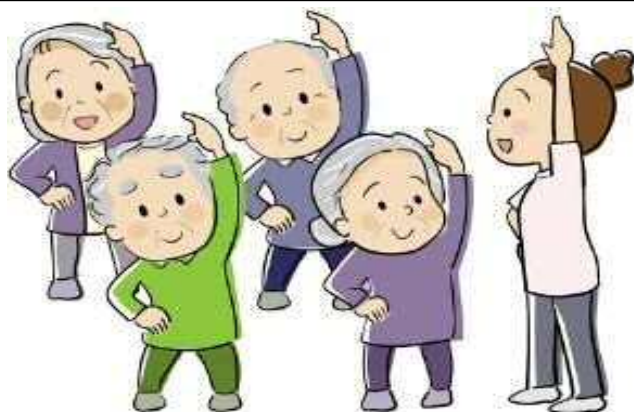
今！すぐに始められる健康づくり

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



出張介護予防講座 申込用紙 (市民センター用)

自主グループ、クラブ、サロンからの申し込みは「サロンで健康づくり 講師派遣申込書」をご利用ください
上記の太枠で囲んだ部分のみご記入ください。

■ 講座名				■ 講座の形態 (通年講座・() 回シリーズ・テーマ毎に募集)
■ 概要 (内容)	(例: 市民センター主催の市民向け講座など)			
■ 実施希望日時	令和	年	月	日 ()
	時	分	～	時 分 (分間)
■ 実施会場名・ 駐車場有無	(駐車場: 有・無)			
■ 会場所在地 (住所)				
■ 講座内容 <input type="checkbox"/> に✓して 下さい	<input type="checkbox"/> ロコモ・フレイルってな～に? (講話+実技) <input type="checkbox"/> 動いて笑って脳イキイキ! (講話+実技) <input type="checkbox"/> 美しく歩いて介護予防♪ (講話+実技) <input type="checkbox"/> その他 ()			
■ 要 望				
■ 予定参加人数		名	■ 年齢層	～
■ 申込者氏名	(センター職員・ その他)			
■ 連絡先	電話番号: -		(FAX: -	・ 無)
	(携帯電話: -	-)	
	メールアドレス(@)

- 1 時間は約 1 時間です。ご相談いただければ時間を変更することも可能です。
- 2 講座内容の組み合わせも可能です。
- 3 講師への要望がありましたらご記入ください。申込後、担当講師より連絡をさせていただきます。
- 4 本講座は、**各グループ・団体・原則「年度内 1 回」のみ**ご利用いただけます。

【以下は記入不要です】

受付日	/ ()	事前確認	済 (/)	車予約	: ~ :
受付者	(TEL・FAX・メール)	出務講師		健康教育 (有・無)	質問票 (有・無)
確認事項	●部屋の状況 (床・畳・他 ()) ●椅子 (有・無) ●机 (有・無) ●バインダー (必要・不要) ●室内履き (有・無・各自 忘れ対策) ●PJ (有・持参)、WB (有・無)、PC (有・持参) ●音響・マイク (有・無) ●感染症対策 確認 (未・済) ●PP 資料 (不要・必要 → <input type="checkbox"/> 送付済(/ 〒メール 便)				

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

TEL: 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

受付番号