

高齢者の通いの場に専門職を派遣します！

無料

地域で楽しく介護予防！出張講座のご案内

高齢者の通いの場やサロン等において、自主的・継続的に健康づくりに取り組めるよう、専門職が出向いて介護予防に関する講話や実技を行います。



対象

- 北九州市内で主に高齢者等が集う通いの場(5人以上のグループ)
- 市民センターや地域で活動している団体等が主催する講座やイベント

注意事項

- 原則、**希望日の2ヶ月前まで**に、下記申込先に日程や内容等についてご相談ください。
- 原則、**1回の講師派遣時間は60分～**です。(短時間の派遣不可)
- 原則、**各講座年1回まで**です。(一部例外あり)
- 営利を目的とする事業やイベントに派遣できません。
- 天候等によっては急遽派遣を中止する場合があります。

申込方法

〔FAX の場合〕

裏面の申込書に必要事項を記入し、認知症支援・介護予防センターへ送信してください。(FAX 番号:093-522-8773)

〔メールの場合〕

宛先アドレス:ho-choju@city.kitakyushu.lg.jp

件名:「専門職の講師派遣について」

内容:①グループ名

②担当者氏名、連絡先

③実施場所

④参加予定人数

⑤希望する内容(複数可)

⑥派遣希望日

※北九州市のホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を入力の上添付していただいても結構です。

市ホームページ



※申込書到着後、担当者から確認のお電話をいたします。

〔相談・申込先〕 北九州市保健福祉局長寿社会対策推進室 認知症支援・介護予防センター
〒802-8560 小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター5階
電話:093-522-8765 FAX:093-522-8773
メール:ho-choju@city.kitakyushu.lg.jp

フレイル予防・栄養・口腔

① フレイルチェックで健康長寿！～フレイル予防基礎講座～

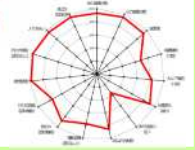
(60分～90分)

〔講師〕 保健師、管理栄養士、歯科衛生士

〔内容〕 質問票によるフレイルチェックと結果説明(グループ全体と個人)と

血圧測定、生活習慣病と健診についての講話、フレイル予防についての講話を行います。

*オプション追加の場合は原則90分となります。人数によっては時間延長の可能性もあります。



オプション

どちらかをお選びください

野菜摂取量を測ってみよう！～ベジチェック®～ (講師:管理栄養士)

楽しく体を動かそう！～フレイル予防体操～ (講師:健康運動指導士)

② 食べて元気にフレイル予防！～栄養講座～

(60分～90分)

〔講師〕 管理栄養士

〔内容〕 低栄養・フレイル予防についての栄養講話を行います。

*オプション追加の場合は原則90分となります。



オプション

実演等 *過去に実施したことがないグループで、調理設備が整っている会場に限ります。

③ オーラルフレイルを予防しよう！～健口ストレッチ講座～

(60分～90分)

〔講師〕 歯科衛生士

〔内容〕 オーラルフレイル予防や誤嚥性肺炎予防の講話、お口の元気体操とお口のお手入れ(口腔ケア)の方法をお伝えします。



認知症の理解・認知症予防

④ 知っておきたい！認知症の備え

(60分～90分)

〔講師〕 認知症地域支援推進員

〔内容〕 認知症の理解と備えに関する講話を行います。

*オプション追加の場合は原則90分となります。



オプション

頭と体を動かそう！～認知症予防体操～ (講師:健康運動指導士)



⑤ 気づきが大事！認知機能セルフチェック

(60分～90分)

〔講師〕 認知症地域支援推進員

〔内容〕 認知症についての講話やVRと視線の動きを使って測定できる認知機能のセルフチェックを行います。 *定員20名



健康づくり・運動

⑥ いつもの活動プラスワン(+1)！リハビリ専門職と一緒に健康づくり (60分～90分)



〔講師〕 リハビリテーション専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)

〔内容〕 参加者それぞれの体の状態や希望に合わせて、自宅でできる運動や体の動かし方のコツなど日常生活に役立つ内容をお伝えします。 *出務回数や頻度は目的に応じて対応します。

○転倒予防体操や嚥下(えんげ)体操の方法 ○体力測定で自分の体を知ろう！ ○活動内容の相談 など

⑦ やってみよう！「きたきゅう体操」 (60分～120分)

〔講師〕 作業療法士等

〔内容〕 北九州市オリジナル介護予防体操「きたきゅう体操」の実演紹介と体験ができます。



⑧ やってみよう！「ひまわり太極拳」 (60分～120分)

〔講師〕 ひまわり太極拳認定指導員、作業療法士等

〔内容〕 北九州市オリジナル介護予防体操「ひまわり太極拳」の実演紹介と体験ができます。



⑨ 公園で体を動かそう！～公園健康遊具&ウォーキング講座～ (60分～90分)

〔講師〕 健康運動指導士等

〔内容〕 公園の健康遊具を活用した健康づくり運動体験と安全で効果的なウォーキングのアドバイスを行います。 *実施場所や内容については要相談



⑩ 足腰元気！～ロコモティブシンドローム予防講座～ (90分)

〔講師〕 健康運動指導士

〔内容〕 ロコモティブシンドロームやフレイル予防の運動についての講話とロコモ度テスト(立ち上がりテスト)と結果返し、ロコモ予防体操などを行います。



尿もれ予防・聞こえ

⑪ 諦めないで尿トラブル！～尿もれ予防講座～ (60分～120分)

〔講師〕 理学療法士

〔内容〕 尿もれについての講話と尿もれ予防体操の体験を行います。

*年間15団体まで(新規優先)



⑫ 「歳のせい」と諦めない！～聞こえを守る健康講座～ (60分～90分)

〔講師〕 言語聴覚士

〔内容〕 言語聴覚士が加齢性難聴の基礎知識や予防方法を分かりやすくお伝えします。また、難聴のセルフチェックや、補聴器・集音器などの聴覚補助機器についても紹介します。耳の健康を保ち、毎日の会話をもっと楽しみましょう。



地域で楽しく介護予防！出張講座申込書

グループ情報	
グループ名	【活動母体に○を】 校区社協・市民センター・自治会・まちづくり協議会・老人クラブ・自主グループ・その他
代表者名	参加予定人数 人
活動状況	不定期 定例（毎月第 〇、曜日・毎週 曜日・毎月 日・その他） 活動時間： ～：
連絡調整先	（ふりがな） 担当者： 電話番号：
派遣場所	会場名： 駐車場（あり・なし） 住所： 設備状況：部屋（床・畳） 机（あり・なし） ホワイトボード（あり・なし） プロジェクター（あり・なし） パソコン（あり・なし）

※希望する講座の日時をご記入ください。（×切：原則、希望日の2か月前）

講座名	希望日時
① フレイルチェックで健康長寿！	令和 年 月 日（ ）： ～：
※オプションを希望の場合はどちらかに <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください <input type="checkbox"/> ベジチェック* <input type="checkbox"/> フレイル予防体操	
② 食べて元気にフレイル予防！	令和 年 月 日（ ）： ～：
※オプションを希望の場合は <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください <input type="checkbox"/> 実演等	
③ オーラルフレイルを予防しよう！	令和 年 月 日（ ）： ～：
④ 知っておきたい！認知症の備え	令和 年 月 日（ ）： ～：
※オプションを希望の場合は <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください <input type="checkbox"/> 認知症予防体操	
⑤ 気づきが大事！認知機能セルフチェック	令和 年 月 日（ ）： ～：
⑥ リハビリ専門職と一緒に健康づくり	令和 年 月 日（ ）： ～：
⑦ やってみよう！「きたきゅう体操」	令和 年 月 日（ ）： ～：
⑧ やってみよう！「ひまわり太極拳」	令和 年 月 日（ ）： ～：
⑨ 公園健康遊具&ウォーキング講座	令和 年 月 日（ ）： ～：
⑩ ロコモティブシンドローム予防講座	令和 年 月 日（ ）： ～：
⑪ 尿もれ予防講座	令和 年 月 日（ ）： ～：
⑫ 聴こえを守る健康講座	令和 年 月 日（ ）： ～：

【連絡事項】

以下、担当者記載欄

受付番号8ー（圏域： 校区： ） サロンカルテ番号（新・ ）〔初回・追加・変更〕