

サロンで健康づくり

いつまでも楽しく健やかな日常生活が続けていけるように、今の活動を通じて取り組んでみませんか？

介護予防・健康づくりのプロフェッショナルが、皆さまのお住まいの地域に出向きます。ご自身やグループの状態に合わせて取り組み方を伝授いたします。

是非、この機会に始めてみましょう！！

このような声にお応えします！！

自分にあった介護予防ってなんだろう？

膝に痛みがあるのだけど、私にもできることがあるのかしら？



色々なプログラムがあるけれど、何から始めていいのかわからないな？

自分たちでやっていたけれど、なかなか続けられなくて・・・。

◆ 専門のスタッフ（理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士）が出向き、皆様ご自身が継続して実践できるように伝授します。

★メニューの一部

筋力アップ、転倒予防、認知症予防、低栄養予防、生活習慣病予防、口腔ケアや噛む力を高めるためのお口の元気体操など。

◆ フレイル（生活不活発病）予防のための講座です。

◆ ご自分やグループに合った活動を見つけましょう。

裏のページをご覧ください。

申込方法

① 「運動」「栄養」「口腔」の各メニューから選択

② まずは、お気軽にお電話ください。

サロンで健康づくり

対象 北九州市内の主に高齢者が集うサロン（5人以上のグループ）

会場 グループの集いの場

料金 無料

プログラム紹介

今よりも、ほんの少しプラスして
介護予防に取り組んでみませんか！

運動

自分の体の状況にあった運動や、グループで一緒に楽しくできる運動を皆様ご自身が継続して実践できることを目標にして応援します。

★理学療法士・作業療法士が訪問します★

- 介護予防に役立つお話
- 一人ひとりに適した運動方法
- 北九州市のご当地体操の実践
- 体力測定など。

※体力測定の場合は、結果説明の回が必要で。

最低2回以上(各回90分程度)

グループの活動状況に合わせて内容や回数を皆様と一緒に決めていきます。日ごろの生活の中に運動が取り入れられるように応援します。

口腔

お口に関する講話や実習

- お口のはたらき
- おいしく安全に食べるために
- 誤嚥性肺炎について
- お口のお手入れ(口腔ケア)
- お口の元気体操 など

★歯科衛生士が訪問します★

全1~2回(各回60分程度)

栄養

- 低栄養予防に関する役立つお話
- 10食品バランスチェック
- 簡単料理の紹介
- 料理カードを使って献立づくり
- 個別相談 など

★管理栄養士が訪問します★

全1~2回(各回60分程度)

お問い合わせ・申込先

ご希望日の2か月前までにお申し込みください。

北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター

(北九州市小倉北区馬借 1-7-1 総合保健福祉センター5階)

電話：093-522-8765

FAX：093-522-8773