

出張介護予防講座
「地域で学ぼう！介護予防」

1 はじめに

- 認知症支援・介護予防センターでは、市内で活動されているグループ・団体に講師を派遣して、介護予防の講話や運動を提供いたします。
- こちらの事業は、市民文化スポーツ局広聴課へ申込む出前講演と同じテーマとなっております。市民文化スポーツ局広聴課の出前講演は、20名以上の団体・グループが対象ですが、この出張介護予防講座は5名以上から講師の派遣が可能です。

2 対象について

- 市内で活動されているグループ・団体。
※政治、宗教、営利を目的としての催しなどには職員を派遣できません。

3 利用回数について

- 各グループ・団体、年1回のみご利用いただけます。複数回のお申し込みはできませんのでご了承ください。

4 人数について

- 5名以上から申込みいただけます。

5 開催日時について

- 開催日時については次の通りです。

申込期間：2019年3月1日～2020年1月31日まで

実施期間：2019年4月1日～2020年3月31日まで

曜 日：月曜日 ～ 金曜日

(土曜・日曜日をご希望する場合は、ご相談ください。ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。)

時 間：午前10:00 ～ 午後17:00

(午後17時以降をご希望する場合はご相談ください。ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。)

開催時間：30分から1時間を目安とします。

(表記の時間以外の場合は、ご相談ください。時間によってはお断りする場合もありますので、ご了承ください。)

6 会場について

- 会場の確保は各グループ・団体でお願いいたします。また、会場にかかる費用（会場・機器使用料、冷暖房料等）が必要な場合は、主催者の負担になります。

7 料金について

- 無料でご利用いただけます。

8 内容について

- 講演の内容は、次の中からお選びください。（複数可）※は目安時間となります。

- **健康寿命と介護予防について（講話）** ※30分
 - ・健康寿命と介護予防に関する全体的な講話。
- **地域で取り組む介護予防（講話）** ※30分
 - ・介護予防を地域で取り組むための講話。
- **ロコモティブシンドローム・フレイルとは（講話+実技）** ※60分
 - ・ロコモとフレイルについての講話。
 - ・ロコモ度テスト・予防の運動。
- **脳と体をリフレッシュ（講話+実技）** ※30～60分
 - ・簡単な認知症についての講話。
 - ・脳活性化運動。
- **その他（上記以外の内容を希望される場合。ただし、内容によってはご希望に添えない場合がありますので、申込前にご相談ください。）**

9 申込方法について

- **日程の重複を避けるため、事前連絡なしで申込書類のみ提出した場合、受付はできませんのでご了承ください。**
- 申込方法は次の通りです。

- ① 申込書類提出前に認知症支援・介護予防センターの窓口または電話にて連絡をする。
- ② 連絡時に日程・時間などの仮予約を行います。
- ③ 日程の調整後、申込書類を記入し提出する。
※申込書類は以下の方法で取得できます。
 - ・窓口 ・メール ・FAX ・郵送 ・認知症支援・介護予防センターのホームページ※提出方法は以下の方法です。
 - ・窓口 ・メール ・FAX ・郵送
- ④ 申込書類提出後、内容の確認および、当日の打ち合わせのため申込書類に記載されている電話番号に連絡をさせていただきます。

10 申込期限について

- 申込期限は、講演希望日の1ヶ月前までに申込書を提出ください。（1ヶ月前までに提出できない場合はご相談ください。ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。）

1 1 申込書類について

- 申込書類は、事前連絡後に窓口、メール、FAX、郵送または認知症支援・介護予防センターのホームページより取得できます。

1 2 最終確認について

- 実施の1週間から10日前までに最終確認のため、認知症支援・介護予防センターから連絡いたします。その際に、日程や準備していただくものなどの確認を行います。
- その他、ご不明な点などございましたら、認知症支援・介護予防センターまでご連絡ください。

1 2 準備するもの

- 準備していただくものは次の通りです。

実技を含む場合に準備するもの

- **プロジェクター・パソコン**（準備できない場合はお知らせください。）
- **椅子**
- **音響**（会場が広い場合は準備していただく場合がございます。）
- **マイク**（会場が広い場合は準備していただく場合がございます。）
- **資料の印刷**

（資料が必要な場合は、申込者に準備していただくようになりますので、お知らせください。メールにてデータをお送りいたします。また、メールがない場合は、FAXにて送付いたします。）

実技を含まない場合に準備するもの

- **プロジェクター・パソコン**（準備できない場合はお知らせください。）
- **椅子**
- **机**（準備できない場合はお知らせください。）
- **音響**（会場が広い場合は準備していただく場合がございます。）
- **マイク**（会場が広い場合は準備していただく場合がございます。）
- **資料の印刷**

（資料が必要な場合は、申込者に準備していただくようになりますので、お知らせください。メールにてデータをお送りいたします。また、メールがない場合は、FAXにて送付いたします。）

- 机が移動できない場合のみ、実技の内容に変更が必要となりますのでお知らせください。
- 実技を含む場合、当日の服装は動きやすい服装でご参加ください。
- 脱水症防止のため、水分補給できるものをお持ちください

1 3 当日の中止について

- 当日の天候（台風や積雪など）などにより、実施が困難と判断された場合は、速やかに認知症支援・介護予防センターにご連絡ください。（実施の判断につきましては、主催者に一任いたします。）

1 4 アンケートについて

- 今後とも、より良い講演を提供するために、ご意見を参考にさせていただきたく存じます。お忙しいところ大変恐縮ではございますが、各グループ・団体の代表の方は、アンケートへのご協力をお願い申し上げます。（アンケートは当日お渡しいたします。）

1 5 問い合わせ先

- 問い合わせ先は以下の通りです。

〒802-8560

北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号総合保健福祉センター5階

認知症支援・介護予防センター 担当：坂田・天野

TEL：093（522）8765 FAX：093（522）8773