【表】

無料

いきいき出前講座

**～地区の皆さまの介護予防にご利用ください～**

地域包括支援課では、町内会や老人クラブ等の集まりに専門職が出向いて、高齢者の健康づくりを応援します。ぜひご利用ください。

**◆講座メニュー◆**

|  |  |
| --- | --- |
| **A.　運動** | 運動機能向上、転倒防止のための体操・筋トレ・ストレッチなど |
| **B.　栄養・口腔** | ・口腔機能向上のための歯と口の健康づくりのお話、口腔体操  ・高齢期の食事と栄養について  ・歯科健康診査 |
| **C.　認知症・**  **介護予防全般** | ・認知症の正しい知識と対応についてのお話  ・認知症サポーター養成講座　　　　　　　　・もの忘れチェック  ・脳トレ、レクリエーション、制作活動など  ・高齢期の健康づくりのポイントについてのお話 |
| **D.　権利擁護** | ・成年後見制度って何？  ・高齢者の虐待防止について |
| **E.　感染予防** | ・感染予防について  ・正しい手洗いの方法について |
| **F.　その他** | 上記以外の希望する内容 |

**◆講師◆**

保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士、健康運動指導士、歯科医師、歯科衛生士、ヨガインストラクター、レクリエーションインストラクター、３色パステルアートインストラクター、音読トレーナー　など

**◆出前講座開催までの流れ◆**

1. 講座を計画：各団体で上記の講座メニューから希望する講座を選んでください。
2. 講座申込み：開催２か月前までに地域包括支援課に裏面の申込用紙を提出してください。
3. 日時調整の連絡：担当者から日時や内容、準備物等の打合せのために連絡を入れます。
4. 依頼文書：各団体の代表者より地域包括支援課宛てに依頼文書提出をお願いします。実施希望日の１か月前までに提出してください。

**◆新型コロナウイルス感染拡大防止のための注意事項◆**

1. 参加される方は必ずマスク着用し、発熱の有無などの体調確認、新型コロナウイルス感染症患者との接触の有無について確認をお願いします。
2. 人との間隔は、できるだけ２m、最低１ｍ程度確保できるようにしてください。
3. 会場に入る際には手洗い又は手指消毒をしてください。
4. 会場の換気を十分に行いましょう。

【裏】

**いきいき出前講座申込み用紙**

団体名

代表者名

代表者連絡先

〒

住所

電話番号

|  |  |
| --- | --- |
|  | 依　頼　内　容 |
| 開催する  事業の名称 | 例）「ひとり暮らし高齢者のつどい」「老人クラブ教養講座」など |
| 日時 | 令和　　　年　　　月　　　日　　　曜日  　　　　　時　　　分　から　　　時　　分  （※未定の場合は　　時頃と記入してもよいです。） |
| 場所 |  |
| 参加予定人数 | 人 |
| 講座メニュー  （希望するものに○） | Ａ．運動　　　Ｂ．栄養・口腔　　　Ｃ．認知症・介護予防全般  Ｄ．権利擁護　　Ｅ．感染予防　　　Ｆ．その他（　　　　　　） |

◎開催２ヶ月前までに、電話、ＦＡＸ、メール、窓口に持参、もしくは郵送ください。

◎上記にもとづき、連絡のうえ実施にむけて調整させていただきます。

　対応できる時間帯：平日８時３０分～１７時１５分まで　（土日祝祭日は要相談）

**≪問い合わせ・連絡先≫**

五所川原市　福祉部　地域包括支援課

住　所：五所川原市布屋町４１番地１

電　話：３５－２１１１（代）（内線２４６３）

ＦＡＸ：３４－１０１８（直通）

E-Mail：houkatsu@city.goshogawara.lg.jp