

リハビリ専門職が出張します！

仲間と学ぶ介護予防教室

理学療法士等のリハビリ専門職から介護予防のお話を聞くことができる講座です。

下記コースから **1つを選択し**、お申込みができます。詳細は裏面を参照ください。



いきいきコース	① 認知症予防とコグニサイズを学ぶ 認知症は年齢を重ねたら必ず起きるものではありません。効果的な予防法と、運動＋脳トレの「コグニサイズ」をご紹介します。今日からできる実践的な方法を楽しく学び、未来の健康につなげましょう！
	② 脳の健康のために正しい睡眠を学びましょう 寝ても何故か疲れているってことはありませんか。脳の仕組みや疲労回復の秘訣、認知症予防との関連を学び、今日から快適な睡眠を手に入れましょう！
はらうコース	③ 介護なんてまだまだ先！ 転ばないための筋力トレーニング 筋力低下や転倒により介護を要する人は約 4 人に 1 人となっています。筋力トレーニングの方法や自分の転倒リスク等を知り、転倒予防・介護予防を目指しましょう。 持ち物: ヨガマット or バスタオル、筆記用具 ※月・火・木・金 午後のみ開催
	④ どうしたら軽くなる？ 肩こりや腰・膝の痛みについて 私たちが日常生活の中で自覚している症状として男女ともに腰痛が第1位、肩こりが第2位となっています。また、膝の痛みは病気や長年の生活習慣などさまざまな原因で起こります。日常生活の中でできる工夫や痛みの改善につながる運動をご紹介します。 持ち物: ヨガマット or バスタオル ※月・火・木・金 午後のみ開催
のびのびコース	⑤ 毎日続ける健康習慣 長寿のための体幹トレーニング ピラティス等で取り入れられているストレッチで柔軟性やバランス力UPを目指します。インナーマッスルを鍛え、疲れにくく動きやすい体になりましょう。 持ち物: ヨガマット or バスタオル、フェイスタオル2枚 ※金 午前のみ開催
	⑥ のびのびストレッチで健康づくり 正しい姿勢や歩き方が健康づくりにつながります。おうちでもできる簡単なストレッチやトレーニングで実際に身体を動かしながら正しい姿勢のポイントや疲れにくい歩き方などを学びます。 ※金 午前のみ開催

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・水分をお持ちください。



講座について

- 申込みができる方 ①市内在住、在勤②65歳以上
①②の条件を満たす5人以上で構成された団体、グループ。
- 開催期間 9月頃～3月31日の月曜日～金曜日(祝日を除く)※コースにより開催曜日、時間が異なります。
- 開催時間・場所 各コース60～90分程度です。受講者が会場をご用意ください。開催場所は市内に限ります。
- 費用 講師料は無料です。会場費用が生じる場合は、各団体、グループでご負担ください。
- その他 申込多数の場合は抽選となります。

申し込みについて

1.希望するコースを選び、申込期限までに電話または QR コードで申込。



※1 団体1講座の受講になります。

応募多数の場合は、抽選にてコースを決定させていただく場合がありますので、ご了承ください。

2.申込後、日程を調整し郵送やメールで申込者に実施決定を通知

3.開催日に申込者が指定した会場へ、講師が出向き講座を実施

3.申込期限:7月13日(月)～7月31日(金)

お問い合わせ先

美濃加茂市高齢福祉課 地域包括ケア推進係 担当:山口

☎0574-25-2111 内線 502