

介護予防



出

前

講

座

いつまでも元気でいられるコツについて、下記のテーマやご希望の内容に沿って市の専門職職員が高齢者の集まる会にうかがい、講話や体操を行います。

◆テーマ（例）

**健康づくり全般** > 佐倉わくわく体操（佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操）の体験、**フレイル予防**、高齢期を元気で過ごすためのコツなど

**簡単な運動** > 身体をほぐす体操、足腰の力をつける運動、口コモ予防、佐倉ふるさと体操（座ったままでもOK!）など

**オーラルフレイル予防** > 手軽にできるお口の体操など

**物忘れ予防** > 脳の元気力チェック、簡単な脳トレーニングなど

※その他、ご希望の内容がございましたらご相談ください。

◆時間 20分から60分程度



- ◇出前講座をご希望の場合には、高齢者福祉課に電話でお申し込みのうえ、「介護予防出前講座申込書」（別紙）をご提出ください。（郵送・FAX可）
- ◇ご利用は1団体につき、年1回とさせていただきます。
- ◇政治・宗教・営利などを目的とした催しには講師を派遣できません。
- ◇希望日時の1カ月前までに申込書をご提出ください。

まずは気軽にご相談ください♪

【お問い合わせ・お申し込み先】

佐倉市役所 高齢者福祉課 包括ケア推進班

住所 佐倉市海隣寺町97番地

電話 043-484-6343（直通）

FAX 043-486-2503

