

学ぼう！健康長寿の秘訣

[講座紹介] 健康長寿を目指して、自分でできる介護予防の方法を学べる講座です。介護予防は少し先の話だと思いませんか。介護予防の考え方は、介護が必要になることをできる限り遅らせること・悪化しないようにすることです。健康で生き生きとした生活を続けるための第一歩を、踏み出しましょう。

講師

地域包括支援センター

時間

金曜日 13:30~15:30

場所

生涯学習センターほか※

定員

40名

受講料

無料

回	日 程	テーマ (内 容)
1	6月27日	<p>「介護予防ってなあに？」</p> <p>健康について、今気になることはありますか？自分の健康を自分で守れるよう、高齢期に気をつけるべき病気や、介護予防の基本である「運動」「栄養」「社会参加」について学びましょう。</p> <p>講師 保健師</p>
2	7月18日	<p>「おいしく元気に介護予防」</p> <p>健康で長生きするためには、しっかり食べて栄養を摂ることがとても大切です。高齢期の食事のポイントを学び、日々の食事を見直してみませんか？</p> <p>講師 管理栄養士</p>
3	9月12日	<p>『今の暮らしを続けたい』を叶えるために</p> <p>「いつまで住み慣れた地域で、顔なじみの人たちと暮らしたい」そんな思いを叶えるための社会資源の活用方法と「お互い様」の助け合いのまちづくりについて、一緒に考えてみませんか。</p> <p>講師 健康長寿コーディネーター</p>
4	10月24日 ※ふれあいプラザ 多目的アリーナ	<p>「運動で心も身体も軽やかに」</p> <p>いつまでも元気に過ごすためには、運動は欠かせません。体力チェックをしてご自身の身体を知り、高齢期に効果的な運動を学ぶことで、心も身体も軽やかにしましょう。</p> <p>講師 作業療法士</p> <p>*軽い運動をします。運動できる服装でお越しください。 持ってくる物：体育館シューズ、飲み物</p>
5	11月28日	<p>「もしものときを考えよう」</p> <p>人生100年時代。みなさんは、どのような人生を歩んできて、これからどんな人生を歩んでいきたいですか？話題にしにくい「もしものとき」を考え、周囲の信頼できる人たちと「人生会議」をするきっかけにしてみましょう。</p> <p>講師 保健師</p>