

【1. 転倒骨折予防の話と体操】

～転びにくい体を作りましょう～

最近つまずいて転びそうなときは
ありませんか？

リハビリスタッフから、家でも
出来る体操を学びましょう！



60分程度

【2. フレイル(虚弱)予防の 話と簡単体操】

人生100年時代。健康長寿のカギと
言われる「フレイル」予防について
学んでみましょう。

「健康チェックリスト」を使って
フレイルチェックをしてみましょう！



30～60分程度

【3. 栄養について】

食事は介護予防の基本です。
介護予防に欠かせない栄養に
関する知識を増やし、毎日
元気に過ごしましょう！



60分程度

【4. お口の健康】

おいしく食べて楽しく話せるために
口(口腔)の働きってとっても大事！

- ・毎日の口の手入れの仕方
- ・唇、頬、舌を鍛える体操
- ・飲み込みをよくする体操



60分程度

【5. 認知症について】

～認知症を支える優しいまちづくりを目指して～

★認知症についての講義と頭の体操

2025年には5人に1人が認知症高齢者になると
予想されています。認知症は誰もがなりうる

脳の病気です。ご自身やご家族が
認知症になっても不安にならない
よう、今から正しい知識を得て
おきましょう！



(予防や早期発見・早期治療など)

30～60分程度

【6. 在宅ケアについて】

あなたはどのように最期を迎えたい
ですか？今、重度な要介護状態に
なっても、住み慣れた地域で自分らし
い暮らしを人生の最後まで続けていく
ための取り組みが行われています。

自分を振り返り、
自分らしく
生きるために
一緒に考えて
みませんか？



30～60分程度

【7. 介護保険制度について】

知っているようで知らない「介護保険」
どんな制度？いつ、どう利用する？

自分が必要になったとき、
家族の立場になったとき、
あわてないために安心
して利用するために
気軽に聞いてみましょう。



30～60分程度

【8. その他】

1～7 以外でも、ご希望がありましたら
ご相談ください。

(例えば、歩行測定体験、エンディングノートに
ついてや成年後見人制度について、など…)

◆各メニューに保健師による健康相談や血圧測定など
をつけることも出来ます



30～60分程度

対象地区：中河・北中山・片上・河和田地区

鯖江東地域包括支援センター
(鯖江ケアセンターみどり荘内)
☎(0778)54-0513

お申込み・お問い合わせは
こちらまでお気軽にどうぞ！



令和7年度介護予防出前講座申込書

別紙①

介護予防出前講座は、老人クラブ等各種団体（サロンを除く）を対象に、介護予防の普及啓発を目的に開催しています。1団体につき、**年に2回（4月～翌3月）**、利用することができます。ご希望の方は、申込書を鯖江東地域包括支援センターまで提出くださるか、お電話にてお申し込みください。なお、講師には当センターから謝礼を支払いますので、講師へのお心遣いをご遠慮ください。

申込先：鯖江東地域包括支援センター
（みどり荘新館1階）
電話：54-0513 FAX：42-5435

団体名	〔 老人クラブ・地区行事 ・その他（ ） 〕		
町名（地区名）			
代表者名 （打ち合わせ担当者）			
担当者連絡先	自宅：0778— —	携帯：	— —
参加予定人数	_____名		
参加者の年齢層	50代・60代・70代・80代・その他（ ）代		
会場	公民館 集落センター	開催する部屋 （イス・テーブル・床）	
受講日時	第1希望	令和 年 月 日（ 曜日）	時間 : ~ :
	第2希望	令和 年 月 日（ 曜日）	時間 : ~ :
希望内容	<p>希望する講座に、 ○をつけてください。 ※ 講座内容の詳細は、本用紙の裏面をご覧ください。 なお、講座の内容を深めるために、講義に先立ち、健康チェックリストで、お体や普段の生活を振り返って頂くことがあります。</p> <ol style="list-style-type: none">リハビリスタッフによる転倒骨折予防転ばないための講義と体操フレイル予防（虚弱予防）の話と簡単体操栄養についてのお話お口の健康（おいしく食べるための手入れ、口腔体操）認知症について在宅ケアについて介護保険制度についてその他（ ） <p>◆9. 血圧測定、健康相談（他の内容と併せて希望してください。）</p>		

※ 事業所記入欄

受付日時	受付者	出務者（確定）	講師依頼連絡
/			/
	（電話・来所・その他）	地区（中河 ・ 北中山 ・ 片上 ・ 河和田 ）	