

# 地域の通いの場でおこなう介護予防教室

**講師が皆さんのところへ出張します！**

お気軽にお申込ください。

**費用無料**

## 運動機能向上

### 「体からはじまる健康教室」

講師：スポーツジム  
インストラクターなど

誰でも気軽に取り組める運動や体操を学びます。

## 口腔機能向上

### 「お口からはじまる健康教室」

講師：県歯科衛生士会  
歯科衛生士



歯磨きの方法やお口の体操について楽しく学びます。

## 栄養状態改善

### 「ハツラツシニアの栄養教室」

講師：県栄養士会  
管理栄養士・栄養士



いつまでも元気で過ごすための栄養と食事について学びます。

## 運動・認知機能等向上

### 「リハビリテーション専門職の教室」

講師：県リハビリテーション協議会  
理学療法士・作業療法士・  
言語聴覚士

肩まわりや足腰を元気に保つための方法、認知機能維持のトレーニング方法など学びます。

**期間** 令和5年7月～令和6年3月

**時間** 原則、平日9:00～16:00の間で1時間程度



## <申込み方法と実施までの流れ>

### ① 高齢福祉課まで申込み

(申込締切日 9月29日)

裏面申込用紙をFAX

または、

専用申込フォーム

(右記二次元コード)

から申込み



### ② 高齢福祉課⇔講師で日程調整

### ③ 代表者様へ決定通知を発送

講師から代表者様に電話、打合せ

### ④ 講師出張、教室実施

裏面は、FAX用の申込み用紙とお問合せ先です👉

# 令和5年度 介護予防教室事業【申込書】

下記の必要事項をご記入のうえ、令和5年9月29日までに高齢福祉課へFAX  
またはご持参いただくか、専用申込フォーム（表面二次元コード）よりお申し込み  
ください。

申込日： 令和 年 月 日

希望講座	1. 運動機能向上「体から始まる健康教室」 2. 栄養改善教室「ハツラツシニアの栄養教室」 3. 口腔機能向上「お口から始まる健康教室」 4. 運動等機能向上「リハビリテーション専門職の教室」		
団体名			
実施希望日	第一希望日	月 日 ( ) 時間	: 開始
	第二希望日	月 日 ( ) 時間	: 開始
代表の方の 連絡先	住所 (〒 - )		
	名前		
	電話		
参加人数	名		
実施場所	(住所: )		
備考			

## お問合せ・申込書送付先

〒504-8555 各務原市那加桜町1丁目69番地

各務原市役所 健康福祉部 高齢福祉課

TEL: 058-383-7258 (平日8時30分~17時15分)

FAX: 058-383-6365

担当: 矢橋・吉田

### ■新型コロナウイルス感染症予防の対応のお願い

① 教室に参加される方全員の体温を事前に測定してください。発熱や風邪症状がある場合は参加をお控えください。

また、新型コロナウイルス感染症に感染の方も参加をお控えください。

② マスク着用は、個人の判断に委ねます。

③ 入室時の手指消毒、教室実施時の換気（1時間に2回以上）、参加者同士の間隔など、基本的な感染対策に引き続きご配慮ください。

④ 運動の教室は特に、お茶・お水などの水分補給を各自ご用意いただけますようお願いいたします。