

フレイル（虚弱）予防しませんか？

出張 介護予防教室

～ 楽しみながら いつのまにか 介護予防 ～
管理栄養士・歯科衛生士による出前講座です



■ 栄養教室プログラム



E-1	私の体は大丈夫？	筋肉量や骨量等を測定して身体のバランスを考えます
E-2	腸活のススメ	腸内細菌について学び、健康を維持しましょう
E-3	食中毒予防	食中毒菌の特性や手洗い方法について学びましょう
E-4	疾病予防	疾病となりやすい食生活を知り、予防しましょう

■ 口腔教室プログラム



K-1	健康はお口から！	普段から、オーラルケアを意識して過ごしましょう
K-2	正しい歯の磨き方	正しい歯の磨き方や、入れ歯のお手入れの仕方
K-3	口腔エクササイズ	いつまでもお口の機能を保つ体操をご紹介します
K-4	誤嚥性肺炎を防ごう	肺炎を防ぐための知識を学びましょう

- 公民館や集会所等、ご指定いただいた会場に訪問いたします。
- 1 団体5名以上でお申込ください。
- それぞれのプログラムを組み合わせることもできます。
- 講義時間の目安は、1 プログラム 30 分～60 分となります（最大2時間）
- このプログラムに含まれない栄養・口腔に関する講座も行います（要相談）

ぜひお申込下さい（裏面は申込書です）



介護予防教室申込書



令和 年 月 日

常陸太田市社会福協議会 宛

団体名： _____

代表者： _____

連絡先： _____



希望プログラム番号 (番号に○をしてください)	栄養教室プログラム E-1 E-2 E-3 E-4	口腔教室プログラム K-1 K-2 K-3 K-4
実施希望日と時間	令和 年 月 日 時 分から 時 分まで	
参加予定人数	名程度	

※ この介護予防教室は「社協支部」および「サロン会」での開催を対象としています。

【お申込・問い合わせ先】

常陸太田市社会福祉協議会 くらしさぽーとグループ

TEL:73-1717

FAX:72-5449

※ FAX での申込も可

