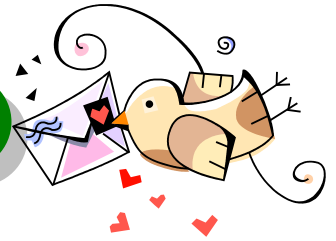


# 介護予防出前講座のご案内



高齢者と高齢者を見守る方々に  
元気に長生き、いつまでも自分らしくイキイキとした生活を送るために  
「区内の地域活動団体」が実施する講座に健康運動指導士・管理栄養士・歯科衛生士・保健師  
など講師を派遣しています。

## お届けする「講座」の内容

### 認知症予防・運動：

体を動かして、脳を活性化させる  
脳トレ運動教室  
・「認知症を予防するためには」  
・プラス運動で転ばないからだづくり！



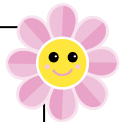
### 栄養：十分に栄養をとる

しっかり栄養いきいき教室「元  
気に長生きするための栄養改  
善をするためには」



### 口腔：機能の低下を予防する

かむかむワハハお口の体操教室「口  
腔機能の低下を予防するためには」



- **費用** 無料です。
- **対象**

区内を主な活動拠点にしている 5 人以上かつ半数以上が 65 歳以上の区民による地域活動団体など。（原則として年度内 2 回まで。認知症予防・運動、栄養、口腔のうち、各 1 回ずつまで。）

### ● 申請方法 (①→②→③)

- ① 実施の 2～3ヶ月前までに「事前相談」のご連絡をお願いいたします。
- ② 申請者の事前相談を受けて、区でご希望の日時・内容等に対応できる講師との調整を行います。（すべてのご希望に添えない場合もあります。）
- ③ 講師の調整がつき次第ご連絡しますので、「申請書」の提出をお願いします。

### ● 派遣日時

- ・原則として平日、土日、祝祭日を問いません。（ただし年末年始は除きます。）
- ・時間は、おおむね午前 10 時から午後 8 時の間で、1 時間程度のものから 2 時間程度のものまでご要望に応じます。（30 分等の短時間は対象となりません。）

### ● 派遣場所

区内のご希望の場所（会場の確保、会場設営、参加者の募集等は、申込者が行ってください。）

### ● その他

- ・原則として受講料を徴収する講座は、この出前講座の対象となりません。



申し込み・ご相談は 目黒区介護保険課 介護予防係へ 5722-9608