

専門職が無料で出張します！

令和 7 年度

専門職の介護予防出張講座

【日時】 令和 8 年 3 月 31 日まで

※日時・場所をご相談ください。

【内容・メニュー(担当する専門職)】

1回 60分(栄養は90分)介護予防の講話・運動等
(5つの分野から希望するメニューを選べます。)

1.運動(理学療法士・作業療法士)

※ご要望に応じた内容を行います。

例)気軽にできる介護予防体操

2.お口(口腔)(歯科衛生士)

- ・はじめよう！オーラルフレイル対策
- ・口腔ケアで美味しい食事をいつまでも
～口腔体操・唾液腺マッサージ等の紹介～

3.栄養(栄養士)

- ①介護予防のための栄養
 - ②高齢者のための栄養(減塩)
 - ③高齢者のための栄養(骨粗しょう症)
- ※①～③で1つを選んでください

4.薬(薬剤師)

- ・薬との上手な付き合い方について
(正しい薬の知識について)
- ・お薬手帳の活用
- ・かかりつけ薬局について

5.耳の聞こえ(言語聴覚士)

- ・加齢に伴う聴力の低下と
日常生活への影響
- ・耳から始めるフレイル予防
- ・聞こえのチェック

【対象】下記①～③ 全てに当てはまる団体

- ① 介護予防に関心があり、
定期的(月1回以上)に住民主体の
通いの場を運営している
- ② 団体の構成人数が5人以上、市内在住の
65歳以上の方が過半数を占めている
- ③ 営利を目的としていない
(例:自治会、老人会、ふれあいサロン、
ボランティア等 有志の団体)

【申込み】

受講申込書 別紙1を 地域包括ケア課へ
持参、郵送、または、電子申請

二次元コードから申し込みができます。↓



<受講団体からの感想>

運動

- ・一つ一つの動きが身体のどの部分に効果があるのかを解説いただいたのが好評でした。
- ・笑いがあり、楽しく体操できた。



お口(口腔)

- ・口腔ケアの重要性に気が付きました。
- ・講師の上手なトークに引き込まれて時間が足りませんでした。質問にも答えてもらい、満足。



栄養

- ・参加された方々は自分自身の食に対して大変興味を持って話を聞いていました。
- ・クイズもあり、自分の一日のカロリーが確認できてよかったです。



薬

- ・薬の疑問に思っていたことを質問できてよかった。
- ・お薬手帳や薬の基礎知識をテンポの良い講演でわかりやすくお話しいただきました。



耳の聞こえ

- ・テレビの音が聞こえにくくなった実感があり、大変参考になるお話でした。
- ・難聴は認知症につながることもあることを知り、耳を大切にしていきたいと思いました。



【受講にあたっての注意点】

- ・1団体、年度内で 3 回までの申込みができます。(ただし、運動は2回まで)
- ・希望日の 3か月前までに申込みをお願いします。直前の日程、土日祝、時間帯により派遣が困難な場合、依頼をお断りすることがあります。
※市役所開庁時以外の開催は原則受け付けておりません。希望の場合は、事前にご相談ください。
- ・一度の申込みにつき 1 件の受付とします(一度に複数講座のお申込みはできません。)
- ・会場の準備は各団体でお願いします。(運動をご希望の場合は、運動できるスペースの確保をお願いします。)
- ・講座終了後に実施報告書 別紙2を提出していただきます。
(提出は実施報告書にある二次元コードからでも報告できます。)
- ・年度内の開催予定数に達し次第、申込みを締め切ります。

問合せ 地域包括ケア課(市役所第二庁舎1F)

電話:048-963-9163

住所:〒343-8501 越谷市越ヶ谷 4-2-1