

介護予防 の取り組みを、応援します。



かいごよぼうおうえんたい 介護予防応援隊

のお知らせ



お申込・お問合せ 土浦市高齢福祉課 ☎029(826)1111

高齢者クラブやサロンなどの「通いの場」における、介護予防や健康づくりの取り組みを、**3つの方法** で応援します。



その1 健康体操 指導音声 CD の配布

いすや床に座ったまま行える健康体操の、指導音声 CD を配布します。

柔軟体操や筋トレ、お口の体操など、全 14 プログラムを収録

健康体操の動きの説明チラシの原版も一緒にお渡しします。
各団体で、必要枚数をコピーして、お配りください。



指導音声 CD は、ご郵送でもお渡しできます。



その2 介護予防ノウハウマニュアルの配布

健康体操や頭の体操、ゲームなどのやり方や
指導方法をまとめたマニュアルを配布します。

健康体操や頭の体操（認知症予防）、レクリエーション
など、全 33 メニューを収録
内容を大幅リニューアル！より見やすくなりました！

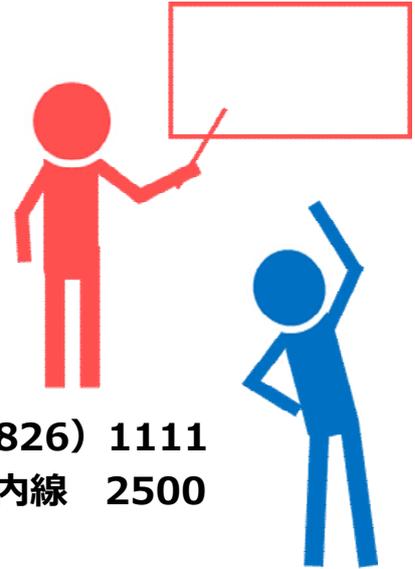


理学療法士等が皆さんの活動の場に直接伺い、
マニュアルを活用した運動の方法を指導します。



その3 出前講座

理学療法士等が、皆様の活動の場にかがいで、運動や講話などの講座を、出前で開催します。



- 申込・問合せ 土浦市高齢福祉課 TEL 029 (826) 1111
内線 2500

令和6年度 出前講座メニュー

講座名	所要時間	内容
健康講座 ～運動編～	60分	ストレッチや筋力トレーニングなどで実際に体を動かしながら、運動による健康づくりを学びます。 ご希望に応じて、血圧測定や、運動に関するミニ講義（フレイル予防、効果的な運動のポイントなど）なども行います。 ※平日のみ
健康講座（運動） ～おてがる筋力 チェック編～	90分	握力などの簡単な体力測定と、測定結果に合わせた運動メニューをご紹介します。（運動ができる服装） ※平日のみ
健康講座 ～認知症予防編～	60分	認知症の発症を遅らせるための生活習慣の見直しや、進行を緩やかにするためのポイントをご紹介します。 ※平日のみ