

介護予防ノウハウ講座

in 六中地区公民館



介護予防ノウハウ講座とは？

- 高齢者の方向けの健康体操や脳トレ、ゲームなどの指導方法を学べる講座です。
- 理学療法士・作業療法士などの専門職が、市作成の指導マニュアル（介護予防ノウハウマニュアル）を使った運動指導方法を、分かりやすくご紹介します。

対象

次の①と②の両方に該当する団体・グループに所属する方

- ① 参加者の過半数が、市内に居住する満65歳以上の者で構成された団体
- ② 第1回、第2回の両方に参加が可能であること

日程

日程	実施内容
令和7年 12月4日（木）	運動編・レクリエーション編
令和7年 12月22日（月）	認知症予防編・口腔ケア編

※講座内容の詳細は裏面をご覧ください。



時間

第1回、第2回両日とも 14:00~16:00（13:30~受付）

場所

六中地区公民館 2階 集会室（土浦市烏山2-2346-1）駐車場あり

定員

25名（1団体・グループあたり5名まで参加可能）

参加費

無料

申込期間

令和7年9月9日（火）から申込開始

申込方法

電話で高齢福祉課地域支援係へ
029(826)1111（内線2500）



お問い合わせ：土浦市高齢福祉課 地域支援係 TEL:029(826)1111（内線2500）

令和7年度 介護予防ノウハウ講座 (in 六中地区公民館) 講義内容

1日目 (令和7年12月4日 (木))

① 講義「介護予防ノウハウマニュアルの活用方法、指導のポイント」

② 「運動編」メニュー紹介

- ・首の柔軟体操
- ・足の柔軟体操
- ・太ももの筋力トレーニング
- など

③ 「レクリエーション編」メニュー紹介

- ・真剣！白羽どりゲーム
- ・新聞で！コミュニケーションアップ
- など

④ 実技練習

2日目 (令和7年12月22日 (月))

① 講義「脳トレ指導のポイント」

② 「認知症予防編」メニュー紹介

- ・歌に合わせて脳トレ“あんたがたどこさ”
- ・手叩きステップ
- ・じゃんけんポーズとりゲーム
- など

③ 「口腔ケア編」メニュー紹介

- ・口腔体操
- ・だ液腺マッサージ
- など

④ 実技練習

介護予防ノウハウ講座 Q&A

Q1：人前で話すのが苦手です！こんな私でも、運動指導できますか？

→A1：介護予防ノウハウ講座では、マニュアルと併せて、「運動編」と「口腔ケア編」の指導音声吹き込んだCDもお配りいたします！
こちらのCDも活用しながら、皆様に合った方法で運動をお楽しみください。

Q2：5人以上で参加したいのですが、可能ですか？

→A2：今回の講座は、より多くの団体・グループの方にご参加いただきたいとの考えから、一団体あたりの人数を5人までとさせていただきます。
介護予防ノウハウ講座は、団体様のご希望に応じて、皆様の活動場所に伺っての、**出前講座形式**でも実施していますので、気軽にご相談ください。