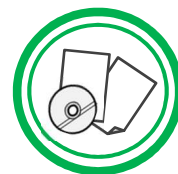


介護予防の取り組みを、応援します。



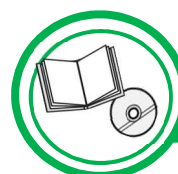
かいごよぼうおうえんたい

介護予防応援隊のご案内



お申込・お問合せ 土浦市高齢福祉課 ☎029(826)1111 (内線 2500)

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。



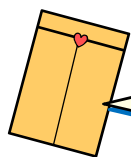
その1 介護予防ノウハウマニュアル・健康体操 指導音声 CD の配布

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の配布します。

マニュアルをお渡しの際には、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方法を紹介します。

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。

マニュアルは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！
CDには柔軟体操や筋トレ、お口の体操など、全14プログラムを収録



指導音声 CD は、ご郵送でもお渡しできます。

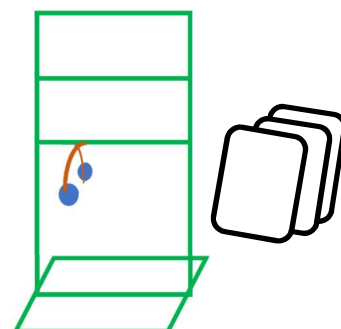
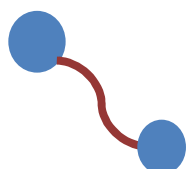


その2 カードゲーム・ニュースポーツで介護予防

カードゲームを活用した脳トレやニュースポーツの活用方法などをご紹介します。

実際に皆さんの活動の場にお伺いし、活用方法を紹介します。

ぜひ皆さんの新たな活動の一つとしてご活用ください。





その3 出前講座「みんなで元気にフレイル予防」

理学療法士や保健師等が、皆様の活動の場にかがいで、フレイル予防や認知症予防、お口のケアなどをテーマに、講話や健康体操、体力測定を実施します。

対象

65歳以上の市民で、おおむね10人以上で構成された団体やグループ

料金

無料

講座内容

ご希望に応じて、下記のような内容を組み合わせて、講座を開催いたします。

- 講話 フレイル予防や認知症予防、口腔ケア等に関する講話を行います。
- 運動 ご自宅でも実践できる健康体操（ストレッチ、筋力トレーニング）や、脳トレ、お口の体操などを行います。
- 体力測定 握力や、足腰の筋力、歩行速度の測定などを行います。

所要時間

60分～90分



申込方法

STEP1 日程調整

土浦市高齢福祉課 地域支援係 にご連絡いただき、講座日程や実施内容、派遣職員の調整を行います。

TEL：029（826）1111（内線 2500）

※原則、平日のみの開催となります。

※会場は、受講される団体様の方でご準備ください。

STEP2 「土浦いきいき出前講座利用申込書」の提出

土浦市生涯学習課または高齢福祉課に、「土浦いきいき出前講座利用申込書」を提出してください。

※申込書は、生涯学習課ホームページや、各地区公民館でも入手することができます。

※申込を受理後、生涯学習課から「利用決定通知書」を送ります。



STEP3 講座開催！

講座受講後は、アンケートに回答し、生涯学習課または担当課に提出してください。

営利、政治、宗教などの目的での利用はできません。ご了承ください。