

令和6年度

スクエアガーデン地域包括支援センター

シニアライフ講座

受講料
無料

当センターの専門職や岡崎共立病院のリハビリ専門職などが講義、実技等を交えて行います。

当センターでは高齢者(65歳以上)の健康づくり、介護予防の普及、啓発活動や介護保険制度の紹介、みんなに優しいまちづくりに取り組んでいます。

1 介護保険制度について

介護保険申請の手続きや介護サービス利用までの流れと利用できるサービス等を分かりやすく解説します。

5 納得！健康情報

高血圧などの生活習慣病や薬の飲み方、季節ごとにかかりやすい病気の予防や対策などお伝えします。

2 お口ケアは元気の基本！

豊かな食生活やコミュニケーションの基本はお口のケアが大切。今日からできる口腔体操も紹介します。

6 脳を鍛えていきいきライフ

認知症予防のポイントを楽しく学びます。脳トレになる運動も一緒に楽しみましょう！

3 続けられる！運動のススメ

生活の中に取り入れやすい運動や「ながら運動」などのご紹介。腰痛対策体操も！

7 認知症サポーター養成講座

認知症について学び、当事者や家族が安心して過ごすための支え合いを一緒に考えましょう。

4 ごまんぞく体操を体験しよう！

岡崎市が推奨するごまんぞく体操。おもりを使った筋力体操を体験する講座です。

8 元気だからこそ！終活！

楽しく生きるため、先々の安心のためにポジティブな終活をはじめませんか？

その他テーマ（「地域包括支援センターの役割」「権利擁護」等）をご希望の方はご相談下さい。

仲のよい友達同士など、気心の知れた者同士が**5人以上**集まれば、**無料**で「出前講座」(30分～60分程度)にうかがいます！まずは、お気軽にお問い合わせください！

※ご希望の日程（平日以外は要相談）の1か月前までにご連絡ください。

【問合せ先】

スクエアガーデン地域包括支援センター

岡崎市羽根町中田 34

(岡崎老人保健施設スクエアガーデン内)

午前9時～午後5時(月曜日～金曜日)

☎ 0564-57-1133

Fax 0564-57-0133

裏面申込書のFAXでも受付可能