

# 平成30年度「笑顔いきいき☆介護予防講座」



## 日程



|       | 月日  | 曜日 | メニュー  | 講師  |
|-------|-----|----|---|---|
| 第1回目  | 9月  | 火  | 介護予防の新概念<br>『フレイル予防』について知ろう                     | 輪之内町地域包括支援センター<br>保健師                           |
|       | 11  |    |   |   |
| 第2回目  | 18  | 火  | 認知症予防<br>～歌声サロン～                                | さくら悠輪苑<br>介護福祉士                                 |
| 第3回目  | 26  | 水  | 認知症予防予防運動プログラム<br>～コグニサイズ～<br>頭と身体を同時に使う認知症予防体操 | さくら悠輪苑<br>介護福祉士                                 |
| 第4回目  | 10月 | 水  | 食べる楽しみを大切にしよう                                   | 輪之内町保健センター<br>栄養士                               |
|       | 3   |    |   |   |
| 第5回目  | 18  | 木  | 健康で過ごすコツ<br>自分で出来る口腔ケア&体操<br>～全身との深い関係～         | 岐阜県歯科衛生士会<br>歯科衛生士                              |
| 第6回目  | 24  | 水  | 骨力・筋力をアップさせる健康体操                                | 船戸クリニック<br>理学療法士                                |
| 第7回目  | 11月 | 水  | 心と身体に効く、フレイル&認知症予防                              | 船戸クリニック<br>理学療法士                                |
|       | 7   |    |   |   |
| 第8回目  | 14  | 水  | TMG：運動と音楽で健康長寿アップ！                              | (株)豊田マネージメント研究所<br>認知症ケア専門士・介護予防指導士<br>TMG音楽療法士 |
| 第9回目  | 28  | 水  | 笑って長生きしませんか♪                                    | 日本笑い学会<br>看護師                                   |
| 第10回目 | 12月 | 水  | 『地域の助け合い』ってなんだろう                                | 輪之内町地域包括支援センター<br>社会福祉士・保健師                     |
|       | 5   |    |   |   |

実施時間

午後13:30 ～ 15:00

場所

輪之内町民センター 2階 大会議室

対象者

どなたでも参加が出来ます (定員50名程)

参加費

無料



【申込・連絡先】

参加を希望される方は、平成30年8月31日(金)までに下記まで  
お申し込みください。 ※定員になり次第、締めさせていただきます。

輪之内町地域包括支援センター 電話/FAX 0584-68-2766

笑顔いきいき☆介護予防講座 参加申込書

|      |  |
|------|--|
| 住所   |  |
| 名前   |  |
| 電話番号 |  |