

高齢者健康づくり教室リスト(令和5年9月時点)

時間・内容・講師料については各講師と相談になります。

内 容	テーマ	形式	時間
薬	お薬の正しい使い方について	講話	30～90分
認知症	認知症サポーター養成講座 (認知症の理解と接し方)	講話	90分
	こまめ隊養成塾 (上手な接し方と地域での支え愛など)		60分
	認知症予防のコツを知ろう		30～60分
	認知症予防の為に脳トレ・運動レク	講話	30～60分
	認知症予防、認知症の方やその家族とのコミュニケーションの取り方など	講話	
	認知症について、認知症の方とのコミュニケーション方法	講話 実技	
感染症予防	インフルエンザ・食中毒予防・ 手洗いの方法など	講話	30～60分
	新型コロナウイルス感染症 予防対策について	講話・実技	
	感染症対策	講話・相談	30～90分
災害対応	災害についての情報提供	実技	30～60分
絆バトン	※1 絆バトンを広めよう！	講話	30分

内 容	テーマ	形式	時 間
食事・栄養	オリーブを取り入れた食生活	講話・実技	講話 30分 実技 90分
	高齢期に必要な栄養や料理		
	高齢期の食事（栄養と料理）	講話・実技	30～60分
	※3 健康づくり教室 （たんぱく質の重要性・フレイル予防）	講話	40～45分
運動	体と脳の若返り体操・ストレッチ ・ラジオ体操	講話・実技	要相談
	ストレッチ、転倒予防、 筋力アップ体操、認知症予防の体操、 ロコトレ、ラジオ体操など	講話・実技	30～60分
		講話・実技	
		講話・実技	
	スポーツ出前講座	実技	要相談
百歳体操	実技	45分	
生活習慣	生活習慣病、こころの健康	講話・相談	30～90分
	健康づくり、フレイル予防など	講話	30～60分
	お口のお手入れ、口腔体操、嚥下体操	講話・実技	30～60分

内 容	テーマ	形式	時 間
音楽療法	音楽療法（土曜日・日曜日のみ）	実技	約60分
生きがいづくり	創造、制作（クラフト）など簡単にできる物づくり ※材料費等要相談	実技	60～90分
	塗り絵、カレンダー作り、音読、など	実技	30～60分
生活	悪徳商法について（最近の相談事例の紹介、トラブル撃退術）	講話・DVD視聴	10～90分
	移動交番について、振り込め詐欺、交通安全、災害に関する事など	講話・実技	10～60分
デジタル	iPadの簡単な使い方 （テレビ電話の使用方法等）	実技	30～60分
リラクゼーション	※4 ソシオエステティック ボディ&フィットケア 肌ケア・紫外線対策等	講話・実技	要相談
レクリエーション	グループレク（運動系、創作系） レクリエーション技術指導	講話・実技	30～60分
介護	楽しいレクリエーション （気持ちの活性化につながるもの）	講話・実技	30～60分
	食事介助の仕方・食事内容等の説明・ オムツ交換・車椅子体験	講話・実技	30～60分
	介護保険について	講話	要相談

※1 絆ボタンとは、災害時や自宅で具合が悪くなった際ご本人の情報を関係者がスムーズに共有する事を目的として、高齢者に配布しているものです。

※2 時期によって実施が難しい事もあるため、事前にご相談ください。

※3 予算に応じてお試し食等の提供もできるとのことですので一度ご相談ください。

※4 ソシオエステティックとは、ひとがひととして生きるため・美しくあるために医療・福祉の知識に基づいて行う総合的なエステティックのことです。