

第1回健康づくり講演会

エベレストへ

運動機能向上と介護予防、知っ得!! トーク

Yuichiro MIURA

続く健康法

日時 平成25年 **12月19日** 木

13時30分〜(開場12時30分)

会場 **北九州芸術劇場 中劇場**

小倉北区室町二丁目(リバーウォーク6階)

案

講演会 『人生を輝かせる秘訣とは』

【講師】プロスキーマー **三浦雄一郎**

『介護予防と運動機能向上』



【講師】九州大学病院リハビリテーション部
診療准教授・医学博士
高杉紳一郎

「きたぎゆう体操とひまわり太極拳の美演」
出演者 福祉用具プラザ北九州
【司会】FMパーソナリティー **船越悠佳**



健康マイレージ対象事業

応募要領

1枚につき5名様まで
●往復はがきにて、下記の記入要領を参考に必要事項をご記入の上ご応募下さい。
【応募締切】平成25年11月25日(月)必着
※定員は500名で、応募多数の場合は抽選となります。
※返信用はがきにも必ず住所・氏名をご記入ください。
※応募者の個人情報、入場整理券の発送以外には使用いたしません。
※12月3日(火)までには、入場整理券をお送りします。

【住所 表裏】

〒803 8601 北九州小倉北区城内1-1
北九州保健福祉局
健康推進課
健康づくり講演会係

※この面には何も記入しないでください。

【住所 裏面】

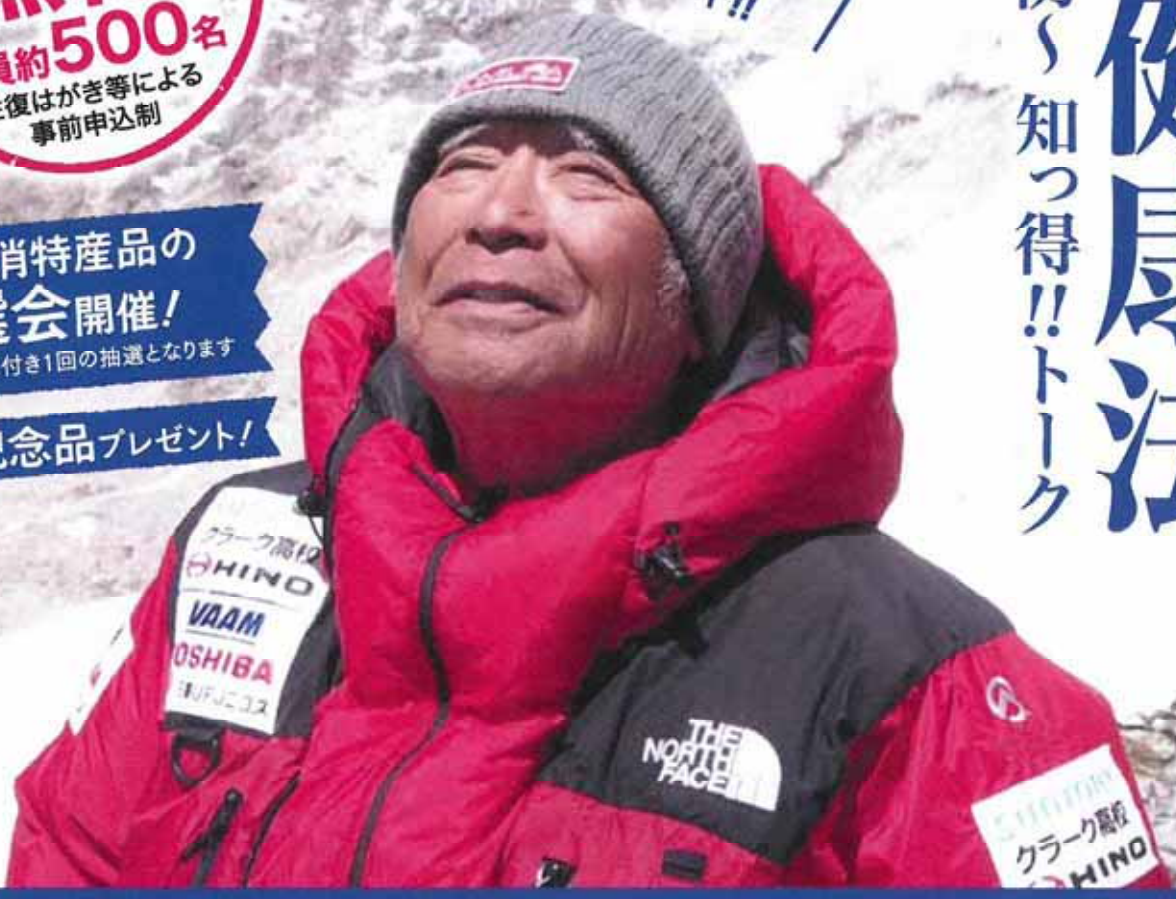
(代表者) 郵便番号・住所 氏名 年齢 才
電話番号
住所 氏名 年齢 才
住所 氏名 年齢 才
住所 氏名 年齢 才
住所 氏名 年齢 才

応募者名
ご住所ご記入
ご氏名ご記入

入場無料
定員約**500名**
往復はがき等による事前申込制

地産地消特産品の抽選会開催!
応募はがき1枚につき1回の抽選となります
ご来場記念品プレゼント!

三浦雄一郎氏
いきいき健康大使就任!!



今日から始める健康づくり

65歳からの健康づくりと介護予防

北九州市が実施している高齢者の介護予防のプログラム(一部)

定期的に運動をしましょう

高齢者のための筋力向上 トレーニング啓発教室

ストレッチなどの自宅でも継続して取り組むことのできる簡単な運動を行います。

- 1教室3ヶ月程度(全13回)
- 対象/要支援、要介護の認定を受けていない65歳以上の入

問合せ先 保健福祉局健康推進課

ひまわり太極拳教室(ひまわりタイチー)

北九州市オリジナルの12の型からなる介護予防太極拳を行います。全身の筋力アップや転ばないためのバランス力の向上を図ります。

- 1教室3ヶ月(全12回)
- 対象/要支援、要介護の認定を受けていない65歳以上の入

問合せ先 保健福祉局健康推進課



健康マイレージ



「健康マイレージ」とは、介護予防や健康づくりにつながる取り組みや健康診査の受診などをポイント化し、そのポイントを健康グッズなどと交換することで健康づくりへの関心を高めてもらうものです。

ポイントシールは掲載している教室や、市民センター等で行う健康に関する講座などで対象事業登録をしていただいたものに参加するともらえます。

問合せ先 社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会生活福祉課 TEL.873-1296

きたきゅう体操教室

日常生活で行う動きを取り入れた、介護予防体操「きたきゅう体操」を行います。おもりを使って、効果的な筋力アップを図ります。

- 1教室2ヶ月程度(全8回)
- 対象/要支援、要介護の認定を受けていない65歳以上の入

問合せ先 保健福祉局健康推進課

公園で運動教室

専門家が選定した高齢者等の介護予防に効果的な公園の健康遊具を活用した運動教室を行います。

- 1教室4~12回
- 対象/要支援、要介護の認定を受けていない65歳以上の入

問合せ先 保健福祉局健康推進課



元気でハツラツ 健康アップ教室

生活機能の低下を予防するため、健康講座や運動等を取り入れた教室を地域で開催します。

- 月1~2回程度
- 対象/65歳以上の入

問合せ先 各区役所保健福祉課地域保健係

バランスの良い食生活を送りましょう

おいしく食べて元気もりもり教室

管理栄養士が、栄養の大切さや食事のバランス、必要量などについて講話などを行います。

- 1回30~60分程度
- 対象/おおむね65歳以上の入

問合せ先 各区役所保健福祉課地域保健係

元気で長生き食卓相談

管理栄養士が、食生活についての個別相談を行います。

- 毎月1回予約制(1人30~60分程度)
- 対象/おおむね65歳以上の入

問合せ先 各区役所保健福祉課地域保健係

シニア料理教室

管理栄養士が、食事についての講話と基本的な料理の実習や実演を行います。

- 1回120~150分程度
- 対象/おおむね65歳以上の入

問合せ先 各区役所保健福祉課地域保健係

お口のケアをしましょう

健口(けんこう)ストレッチ講座

歯科衛生士によるお口の元気体操や口腔ケアの指導を行います。

- 1回90分程度(グループでお申し込みください。)
- 対象/おおむね65歳以上の入

問合せ先 各区役所保健福祉課地域保健係

健口(けんこう)相談 (お口の元気度チェック)

歯科医師によるお口の機能(噛むことや飲み込むことなど)に関する相談や、歯科衛生士による口腔ケアの指導を行います。

- イベントなどの際に開催
- 対象/おおむね65歳以上の入

問合せ先 各区役所保健福祉課地域保健係



各区役所 保健福祉課
地域保健係 問い合わせ先

その他

認知症予防教室

認知症を予防するため、運動や創作プログラムを取り入れた教室や講演会を開催しています。

- 講演会は、各区年1回、教室は、各区月2回程度
- 対象/65歳以上の入

問合せ先 各区役所保健福祉課地域保健係

尿もれ予防講座・教室(キュービット教室)

尿もれに関する基礎知識や尿もれ予防体操などを学べる講座や教室を開催します。

- 教室/1教室3ヶ月(全8回)
- 講座/随時
- 対象/教室:要支援、要介護の認定を受けていない40歳以上の女性
講座:40歳以上の入

問合せ先 保健福祉局健康推進課

- 門司区役所 331-1881(代)
- 若松区役所 761-5321(代)
- 戸畑区役所 871-1501(代)
- 小倉北区役所 582-3440(直)
- 小倉南区役所 951-4111(代)
- 八幡東区役所 671-0801(代)
- 八幡西区役所 642-1441(代)