

# サロンで健康づくり

**対象** 北九州市内で主に高齢者が集う通いの場(5人以上のグループ)

**会場** 皆様の通いの場

**講師派遣にかかる費用** 無料

## 健康づくりを学びたい!

- フレイル(介護予防)について学ぼう
- フレイルチェックで健康長寿!(講話\*フレイルチェック・血圧測定)

\*フレイルチェックでは、  
集計結果を分析します



## お口の健康を維持したい!

- 健康長寿はお口から
- オーラルフレイルについて
- 誤えん性肺炎を防ぐために
- お口の元気体操
- お口のお手入れ(口腔ケア)など



## おいしく食べて健康に過ごしたい!

- 食べて元気にフレイル予防しよう!
- 塩分減らして高血圧予防
- 10食品群バランスチェック
- 簡単調理の紹介・実演
- 気づいて防ごう!低栄養・フレイル予防 など



## 動ける身体でいたい!

- 自分たちで運動を続けられるコツを知りたい
- 自宅でも継続できる運動方法の紹介
- きたきゅう体操体験
- ひまわり太極拳(タイチー)体験
- 公園健康遊具を使った健康づくり体験
- 公園で正しい姿勢でウォーキング体験
- 尿トラブル・尿もれの基礎知識と尿もれ予防体操体験 など



## 認知症を知ろう!

- 知って安心。認知症への備えと支えあい
- 認知症サポーターになろう
- 楽しく認知症予防体操をやってみよう

グループに合わせた内容や継続するポイントなどもお伝えします。お気軽にご相談を!

### お問い合わせ・申込み先

原則ご希望日の**2か月前**までにお問い合わせください。

北九州市保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

電話: 093-522-8765 FAX: 093-522-8773

メールアドレス: ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp (サロン担当)



フレイル・認知症  
について学ぼう

詳細はホームページ



【原則、希望日の2か月前までにご相談ください】

(送信先)北九州市認知症支援・介護予防センター

FAX 093-522-8773

# サロンで健康づくり 講師派遣申込書

初回・追加・変更

【申込内容】太枠の中にご記入ください。 受付番号: ( ) (圏域: 校区: ) サロンカルテ番号 (新・ )

グループ名			校区社協 市民センター まち協/自治会 老人クラブ 自主グループ	<input type="checkbox"/> 過去に依頼有 <input type="checkbox"/> 今回初めて	参加予定人数	人
代表者氏名	(まち協(自治会)役員・校区社協・民生委員・福祉協力員・館長・他( ))					
連絡調整先 <small>(※他の連絡先がある場合は連絡事項欄に)</small>	担当者:	(校区社協・民生委員・福祉協力員・館長・地域支援コーディネーター・他)				
	電話:	(FAX:電話と同じ・ )	携帯:			
	メールアドレス:	@				
実施場所	会場:	(市民センター・公民館・他 )			【駐車場 あり・なし】	
	使用する部屋:	〔住所〕				
定例活動日	定期開催 ⇒ [毎月(第 週 曜日)・毎週( 曜日)・毎月 日] 不定期					
活動時間	時 分~ 時 分	指導希望時間(基本60分)		時 分~ 時 分		
設備の状況	部屋(床・畳)・机(有・無)・ホワイトボード(有・無)・プロジェクター(有・無)・パソコン(有・無)					
希望内容 (複数選択可)	希望に○	希望日	実際の派遣日程は各講座担当講師と調整の上決定いたします。【原則 年度内1回限り】			
		※	運動	自分たちで運動を続けられるコツを知りたい。【※複数回 依頼可能】		
			栄養	食べて元気にフレイルを予防しよう!【実演希望 あり・なし】		
		①	②	口腔	健康長寿はお口から~フレイル予防で健康生活~【※2回まで依頼可能】	
				出張介護予防	①フレイルについて学ぼう・②楽しく認知症予防体操やってみよう(講義と実技)	
				健康講座	フレイルチェックで健康長寿(講話・フレイルチェック・血圧測定)	
				オリジナル 介護予防体操	① きたきゆう体操を体験(実技)	
					② ひまわり太極拳を体験(実技)	
				公園で 健康づくり	① 公園健康遊具を使った健康づくり運動の体験(実技)	
					② 公園で正しい姿勢でウォーキング体験(実技)	
	※		尿もれ予防	尿もれ・尿トラブルの基礎知識と予防体操(講義と実技)【※先着新規15団体限定】		
			認知症支援	①知って安心。認知症への備えと地域の支えあい(講話)・②認知症サポーター養成講座		
			活動支援	どんなサロンにしていけばいいか一緒に考えてほしい(相談)		
連絡事項・要望						

【お問い合わせ・申込先】 北九州市認知症支援・介護予防センター サロンで健康づくり 担当  
 電話番号:093-522-8765 FAX番号:093-522-8773  
 メールアドレス [ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp](mailto:ho-ninchi@city.kitakyushu.lg.jp)

フレイルチェックチラシ配布(担当に○)	運動	口腔	栄養	出張介護	百万人	健康講座	他
受付・変更・追加							
変更・追加							
変更・追加							