

医療専門職が健康のコツを教えます!






※医療専門職:リハビリテーション専門職、管理栄養士、歯科衛生士

活動がマンネリ化してきた、効率的に活動したい、新しい取組をしたい、といったことはありませんか?

サロンや体操、趣味活動を実施している住民団体に対し、希望に応じた知識や活動を続けるコツをお伝えします。

内容 運動、栄養、口腔(歯)の中から希望する一分野に応じた専門職を計4回(2週に1回程度を計3回、3回目終了後に1回)派遣します。

【講座内容(例)】

	運動 	栄養 	口腔 
第1回	機能測定+ミニ講話(自分がどれくらいできるかチェック!)		
第2~3回	口と体操の講話、レクリエーション、運動指導	理想的な献立にするためのポイント、低栄養予防講話	歯磨きのポイント、口腔体操、オーラルフレイルの講話
第4回	機能測定+ミニ講話(3か月後の変化をチェック!)		

対象団体

次の(1)~(5)をすべて満たす団体

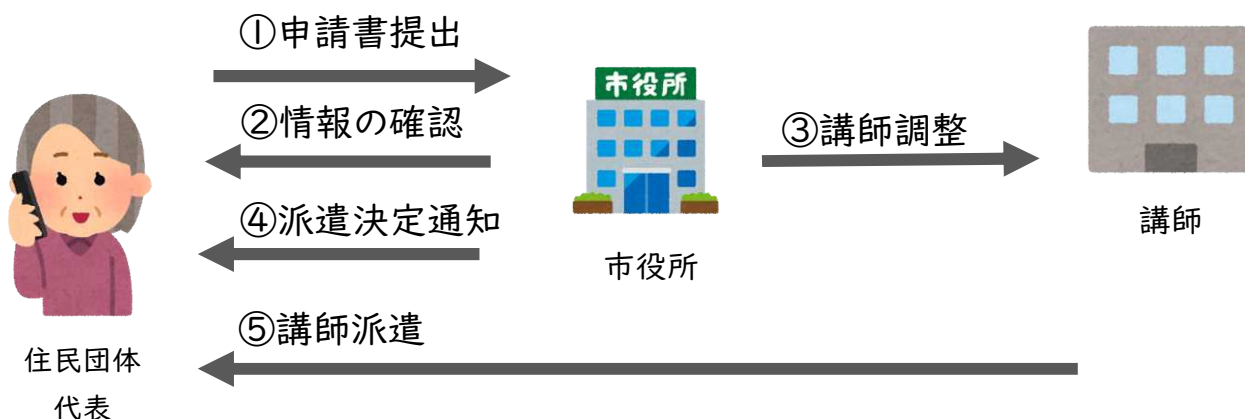
- (1)秋田市に居住するおおむね65歳以上のかた5人以上で構成される通いの場である
- (2)介護予防のための活動を行っている
- (3)事業終了後も継続的に運営する意思がある
- (4)この事業を使うことが初めてである
- (5)派遣回数スケジュールを年度内に計画的に終了させることができる



申込方法などは、裏面をご覧ください。

【問合せ先】 秋田市福祉保健部長寿福祉課在宅サービス担当
 電話888-5668 FAX888-5667 メール ro-wflg@city.akita.lg.jp

申請から講師派遣までの主な流れ



【注意事項】

- ・派遣を受けようとする日より1か月前までに長寿福祉課へ連絡または申請書をご提出ください。
- ・申請書は秋田市ホームページからダウンロード、もしくは長寿福祉課へお問合せください。

参加された方の声

運動プログラム受講・
70代女性

自身の体力に自信を
持てるようになった



栄養プログラム受講・
70代女性

健康(特に栄養)に
ついて意識する
きっかけになりました。

口腔プログラム受講・
60代女性

口がまわるようになった。
口の健康を考えるよう
になった。口の体操を続
けていけるように頑張る。



講師からのメッセージ



ココロとカラダの健康づくりを、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお手伝いします。

一緒に地域で元気に暮らすためにできることに取り組みましょう。



毎日の食事を見直してみませんか？

簡単にできる
‘栄養バランスを
よくする方法’を
お伝えします！



歳を重ねても、食べることやおしゃべりをするをずっと楽しんでいくためには、健康なお口づくりは欠かせません。

お口の元気力をアップさせましょう。



受付団体数には限りがあります。お早めにお申し込みください。