

(令和6年度)

❖ 出前講座のご案内 ❖

無料

高齢者包括支援センターでは、市民の皆さまが住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせるように、皆さまの身近な場所に出向いて市のさまざまな福祉サービスや介護予防に役立つ情報を分かりやすくお話しします。

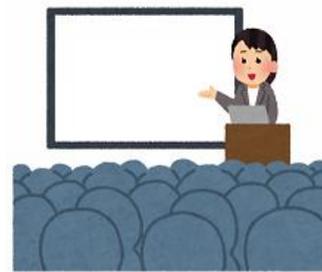
介護予防

- ①健康で長生きの秘訣(フレイル予防)
- ②シニア世代の栄養や食事
- ③お口の健康づくり
- ④備えよう！認知症
- ⑤転ばない体づくり・楽しいレクリエーション
- ⑥健康おうえん手帳を活用してみよう
- ⑦高齢期のこころの健康づくり
- ⑧季節にあわせた健康づくり(熱中症・ヒートショック・風邪予防など)



福祉・制度

- ⑨高齢者包括支援センターってどんなところ？
- ⑩知って安心！介護保険
- ⑪どうする？老後の金銭管理
- ⑫高齢者生活支援サービスについて
- ⑬在宅療養について
- ⑭もしもの時のためにあなたが望む医療やケアについて



○対象団体:

介護予防等に関する学習を希望する団体等（概ね 65 歳以上の方で5名以上の団体）
例)町内会、老人クラブ、婦人会、サロン など

土日祝除く

○回数:1団体につき年2回まで(1回あたり2時間以内)

○開催場所:公民館、集会所 など(団体でご準備願います)

○申込み:電話または各高齢者包括支援センター窓口にて受付

開催予定日の1ヶ月前までお申し込みください。

【問い合わせ・申込み】

大仙市役所

高齢者包括支援センター（大仙市役所庁舎内） ☎0187-63-1111(内線 196)