

出前講座

メニュー

ここが知りたい介護保険と 福祉サービスのあれこれ

介護保険で利用できるサービスや東郷町で実施している高齢者の福祉サービスをご案内します。

脳を元気にしよう！ 転ばない体づくり

レクリエーションや脳トレを通じて脳を鍛えましょう。簡単なストレッチで体をほぐし転倒予防の体操をします。

シニア介護予防ヨガ

呼吸法とマッサージ、心と体のシニアヨガの体験です。免疫力向上、認知症予防、失禁予防にも効果があります。

高齢者虐待とは？ 成年後見制度を知ろう！

高齢者虐待はどのようなものか。判断能力が衰えた場合、どのような支援があるかお話しします。

それうそ？ほんと!? お薬にまつわる小話

「お薬ってお茶で飲んでいいの？」等よく言われるお薬の小話を薬剤師がわかりやすくお話しします。

認知症予防 コグニサイズを体験 ☆

コグニサイズとは全身を動かす運動と頭で考える課題が組み合わさった取組です。楽しく脳を鍛えましょう。

認知症を知ろう！ あなたも認知症サポーター

認知症を正しく理解し、偏見を持たず認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者になりましょう。

脳を元気にしよう！ リズムに合わせて♪

楽しい音楽に合わせて体を動かします。ボールや言葉を使って脳の血流を良くする動きを取り入れています。

消費者被害に あわないために

高齢者の消費者被害が後を断ちません。地域の支え合いや見守りで、消費者被害を防ぐことができます。

耳の聞こえと 補聴器の耳よりな話

難聴は認知症発症の要因になりうることを知っていましたか？聞こえの役割と最新の補聴器についてお話しします。

腰痛・膝痛予防のための ストレッチ ☆

簡単ストレッチや筋力アップを理学療法士がお伝えします。腰痛・膝痛の予防を実践してみましょう。

他にもご希望があれば 相談に応じます！

1団体につき年5回まで利用できます。
☆印の講座利用は年2回までとなります。