

これから挑戦しましょう！ あなたの心身の力

フレイル予防講座 申込書

プログラム	講座内容	実施予定	講師及び指導員
フレイルチェック	フレイル兆候をチェック、年に2回の健康チェックを実施、栄養・運動、社会生活など、個人の健康に大切なことをチェック（例：食生活、歩行、社会参加等）	開講時の10月と令和2年2月に実施	立縫会職員
物忘れ診断	簡単タッチパネル式による物忘れ診断	開講時の10月と令和2年2月に実施	立縫会職員
身体機能維持講座1	健康運動指導士が、健康体操やレクレーションを通じて介護予防に役立つポイントを指導	毎月 第1木曜日	保健師 健康運動指導士
身体機能維持講座2	身体のネジしめや、転倒防止など、理学療法士による健康維持	毎月 第2木曜日	理学療法士
身体機能維持講座3	ロコモ予防・健康体操等手軽に取り組める運動療法の指導	毎月 第3木曜日	保健師 健康運動指導士
身体機能維持講座4	言葉の聞こえ・発声訓練、口腔ケア、飲み込みトレーニング、頭の体操などの指導	毎月 第4木曜日	言語聴覚士 歯科衛生士
生きがい支援	カラオケ教室、シェイプアップ他	12月と令和2年2月	ご要望により実施
	ふれあい館利用者との親睦・交流を図り、年度の終わりに日帰り研修旅行等を予定	令和2年3月	

お申し込みはお電話かFAXで受け付けております。

TEL・FAX 0982-57-2324

お名前	住所	電話	生年月日

ご長寿ケアをデザインする



社会福祉法人立縫会