



播磨町から  
お知らせ

健康に役立つ！

元気アップ出前講座

のご案内

すべて無料！

播磨町保険課

播磨町地域包括支援センター

★ご希望のテーマを選んで、別紙申込書にてお申し込みください。

★下記の講座は、左右のページそれぞれで2回まで出前できます！

《保険課主催コース》

番号	テーマ	内容	講師
①	フレイル(介護)予防のはなし	介護になる手前のことをフレイルといいます。そんなフレイルについて、対策や予防などのお話をします！	保健師
②	フレイルかるた	フレイルのことをかるたで楽しく学べます。	保健師
③	健康クイズ	播磨町に多い病気や健康事情について、クイズ形式でお伝えします。	保健師
④	睡眠のはなし	眠りは健康に大きく影響します。眠りの仕組みや眠れるコツをお教えします。	保健師
⑤	生活習慣病のはなし	実は、播磨町は糖尿病や腎臓病が多い！そんな生活習慣病についてお話しします。健診結果の見かたも教えます！	保健師
⑥	簡単！心理テスト	簡単で楽しい心理テストします。メンタルの不調に気づくきっかけにもなります。	公認心理師
⑦	うつ病のはなし	現代に増えているうつ病のことについて、お話しします。	公認心理師

※ 上記のテーマは、複数選んでいただくことも可能です。



講座中に「体のバランスチェック」もできます。ご興味のある団体様は、ぜひ、ご希望ください。

「体のバランスチェック」は、1人ずつ測定します。イスから立ち座りをしてもらうだけの測定で、1人あたり3分ほどの測定です。

申込みについては  
右ページに記載しています。

土日の開催も可能です。日程や時間などお気軽にご相談ください。

(つまり、左右合わせて最大4回までお申し込みできます！)

《地域包括支援センター主催コース》

番号	テーマ	内容	講師
⑧	いきいき百歳体操	おもりを使った筋力運動(30分) 百歳体操の効果、仲間づくりと継続のポイント	運動指導士
⑨	ポールウォーキング	最近、歩くのが遅くなったと感じる方…よい姿勢と歩幅で歩いてみましょう (基本は屋外実施)	ポールウォーキングマスターコーチ
⑩	タオル体操	タオルを使ったストレッチ、筋力アップ、指先運動などちょっとした工夫で効果的に身体を動かしましょう	運動指導士
⑪	食事のはなし	フレイル予防3ヶ条とバランス食のポイント パッククッキング紹介、配食サービス試食(実費負担)※	栄養士
⑫	お口の健康	オーラルフレイル予防、口腔機能チェック、正しい口腔ケア、かみかみ百歳体操	歯科衛生士
⑬	認知症のはなし	認知症とは？早期発見・予防のこと、対応の重要性などについてお教えします！	保健師 認知症地域支援推進員
⑭	ACP(人生会議)	人生の『もしも』がいつになるかは分からない…大切な人に想いを正しく伝えるために、カードゲームを通して考えていきます	地域包括支援センター
⑮	自分の生活を守る	加齢や病気で判断力が低下しても、住み慣れた地域で生活を送るための準備とは？	社会福祉士
⑯	在宅介護	介護保険制度やサービス、元気なうちに心がけておくポイントについて	主任介護支援専門員

※ ⑪の配食を希望される場合は、10日前に参加人数の取りまとめが必要です。

《申込みについて》

播磨町役場 保険課 (②窓口) か播磨町地域包括支援センターに別紙申込書を窓口か FAX にてご提出ください。(※申込み期限は実施日の1ヶ月前まで)

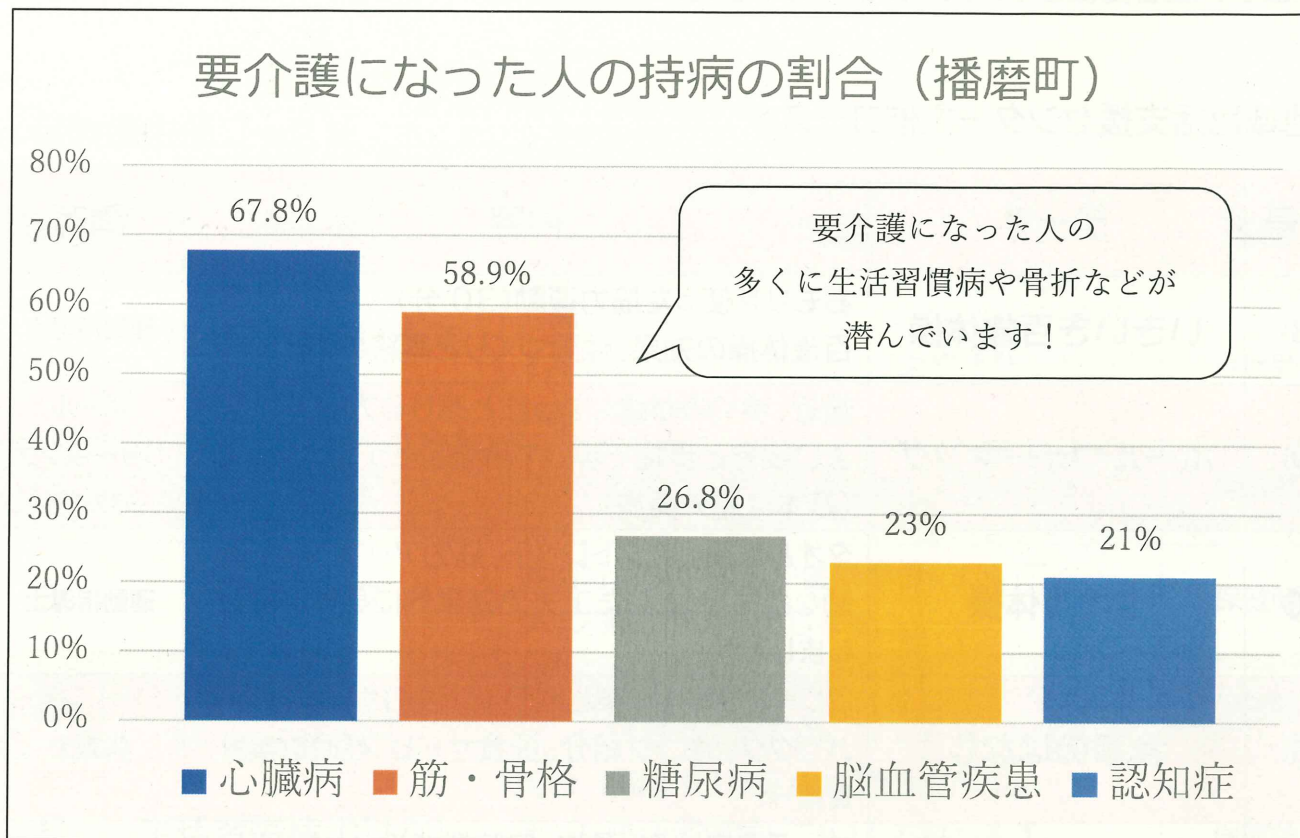
《播磨町役場 保険課》

電話：079-435-2581 (直通) FAX：079-435-0766 担当：福島

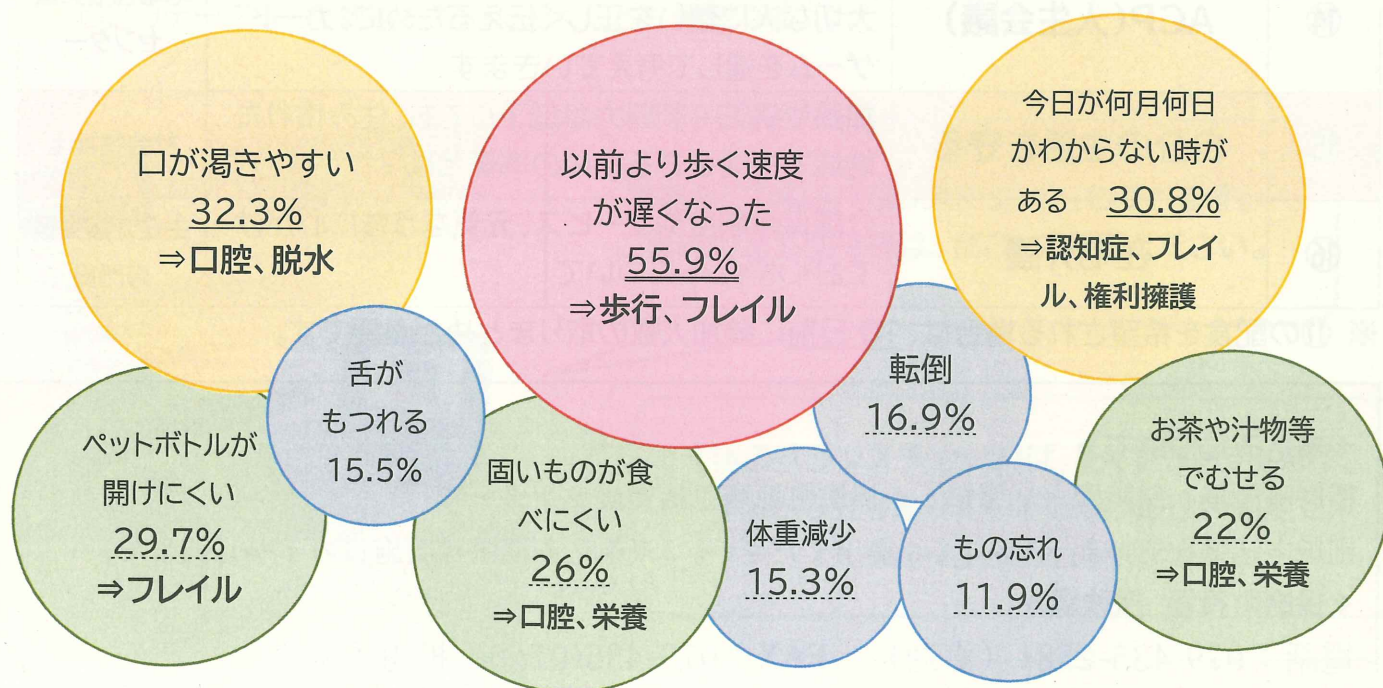
《播磨町地域包括支援センター》

電話：079-435-1841 (直通) FAX：079-435-1730 担当：三又

○要介護になった人の持病の割合 ～R4 兵庫県医療情報より～



○高齢者の心身状況 ～播磨町で百歳体操に参加している方のアンケートより～



👉 円が大きいほど、多くの高齢者に共通の課題といえます