

動く・食べる・お口ケア 選んで学べる元気の秘訣!

介護予防講座



申込団体募集中



希望に応じ、下記の専門職を皆様の元へ派遣します♪

※各専門職のメニューの記載内容は一例です。詳細は聞き取りながら適宜決定します。



リハビリ専門職から学ぶ
身体活動のポイント

転倒・認知症予防等の運動の実践
(運動ができる服装で受講ください)



管理栄養士から学ぶ
食生活(栄養)のポイント

低栄養を防ぐ食事と栄養管理
(調理実習、お弁当を用いた食育講座も選択可能)



歯科衛生士から学ぶ
お口の機能のポイント

噛む・飲み込む力を保つお口のケア

対象

・高齢者の集いの場運営団体
・(自治会等)地域関連団体
・通所介護事業所 など

料金

無料 ※調理実習、お弁当を用いた
食育講座は自己負担あり

日時
会場

・申込団体で指定・会場確保
・講座時間は約60分~90分

申込・問い合わせ

※申込方法の詳細は、裏面の“介護予防講座申込用紙”の必要事項をご確認ください。

四日市市 高齢福祉課

電話

354 - 8170

FAX

354 - 8280

介護予防講座申込用紙

※1団体につき、原則、年間2回までの申し込みとなります。

※開催を希望する日の1ヵ月前までにお申し込みください。

団体名	
代表者名	
住所	〒
電話番号	
希望日時と希望する内容	1回目 月 日 () 時 分 ~ 時 分 ・リハビリ専門職から学ぶ身体活動のポイント ・管理栄養士から学ぶ食生活(栄養)のポイント ・歯科衛生士から学ぶお口の機能のポイント
※希望する内容に○をつけてください	2回目 月 日 () 時 分 ~ 時 分 ・リハビリ専門職から学ぶ身体活動のポイント ・管理栄養士から学ぶ食生活(栄養)のポイント ・歯科衛生士から学ぶお口の機能のポイント
希望内容の詳細	(詳しく聞いてみたい内容等をご記入ください)
開催場所	
参加予定人数	人 (年齢層 歳代)

以上を記入後、[FAX 354-8280](tel:354-8280)、又は、市役所3階高齢福祉課まで
[直接持参](#)いただくか、[郵送 〒510-8601](tel:510-8601)にてお申し込みください。

[電話 354-8170](tel:354-8170)でのお申し込みも可能です。

後日、担当者から詳細確認の連絡をさせていただきます。