

令和4年度 倉敷公民館 春の講座案内

【くらしき市民講座】

「健康の話 ～楽しく学ぼう！健康長寿のヒケツ～」

フレイル予防、認知症への備えなどの講話やレクリエーションを通して健康長寿のヒケツを楽しく学びましょう。

曜 日／金曜日
 時 間／13時30分～15時30分
 定 員／20名
 受講料／無料
 会 場／倉敷公民館1階 第2会議室
 連携先／倉敷市健康長寿課 地域包括ケア推進室

回	期日	曜	各 回 講 座 内 容
1	5/13	金	あなたは大丈夫？フレイル予防 ～学習編・実習編～ 【講 師】明治安田生命社員 【内 容】・フレイルとはどんな状態なのか説明 ・フレイル予防に欠かせないチェック方法を体験しながら学ぶ ・フレイル予防に必要なことについて具体的なアクションプランを作成 ・介護が必要になった場合の費用や備えについて考える
2	5/20	金	おいしく食べて健康長寿とお口から始まる健康生活 【講 師】くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 歯科衛生士 くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 管理栄養士 【内 容】いつまでも元気でいきいきと生活するために、食事はとても大切です。自分のお口でおいしく食べ続けるために、栄養や口腔機能の役割について分かりやすくお伝えします。かしこく学んで健康寿命を延ばしましょう。
3	6/3	金	楽しく学ぼう！認知症への備え 【講 師】明治安田生命社員 【内 容】・認知症とは ・簡単な体験型ワークの実施 ・回想法を用いた認知症予防講座 ・思い出ノートを活用した自分史づくり(脳の活性化)を作成
4	6/17	金	知っておきたいお薬の話 【講 師】山本 奈美 こんこうファーマシー薬局(株) 薬剤師 【内 容】健康長寿のために、お薬の使用法、飲み合わせ、食べ合わせ、さらにお薬手帳の活用法などについて学び、お薬と正しく向き合しましょう。
			くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 【講 師】明治安田生命社員 【内 容】睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介。

- 欠席される場合は、倉敷公民館（423-2135）までご連絡ください。
- 開講時間2時間前の時点で市内に、「暴風警報」もしくは「特別警報」が発令されている場合は、講座を中止します。なお、開講が不明な場合はお問い合わせください。
- 日程や講座内容は変更となる場合もありますのでご了承ください。
- 講座持参物（飲み物・筆記用具） 動きやすい服装