令和6年度　倉敷公民館　春の講座案内

【くらしき市民講座】

『　輝くアクティブシニアになろう！　』

フレイルや認知症の予防について学びます。体を動かしたり、生活習慣の見直し、そして最期のときに向けた備えについてお話します。

曜　日／第3・4金曜日
時　間／１４時００分～１５時３０分
定　員／２０名
受講料／無料　保険料／４０円（２回分　4/26・5/17）
持ち物／筆記用具、飲み物、4/26と5/17はタオル持参、運動靴・動きやすい服装
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	4/19	金	**おいしく食べて、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　管理栄養士 くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業　歯科衛生士 【内　容】いつまでも元気に生活するために、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。楽しく学んでアクティブシニアを目指しましょう。
2	4/26	金	**体を動かしてフレイル予防！** 【講　師】くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 健康運動指導士 【内　容】フレイルの予防には、継続した運動が必要です。楽しく自宅で継続できる運動等をご紹介します。いつまでも元気に過ごすため、毎日の生活の中に体を動かす習慣を、取り入れましょう。
3	5/17	金	**知っ得！あたまイキイキ認知症予防** 【講　師】くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 作業療法士 【内　容】認知症に関する講話を分かりやすくお伝えします。認知症予防につながる脳トレや、運動しながら頭を使う「コグニサイズ」も実践します。楽しく認知症予防に取り組んでいきましょう。
4	5/24	金	**あなたの終活大丈夫？～人生の最期のときを話し合おう（人生会議）～** 【講　師】岡山県介護支援専門員協会　主任介護支援専門員　向谷　敬子 【内　容】いつかは訪れる終末について、自分なりの考えを持っておくことは大切なことだと思います。ケアマネの立場からお伝え出来ることは限られていますが、「自分らしく最期を迎える」とは？？　一緒に考えてみましょう。

○　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。