

## 令和5年度 倉敷公民館 秋の講座案内

### 【くらしき市民講座】

### 「いきいき長生き！健康長寿の秘訣を学ぼう」

フレイルとは、高齢者の筋力や活動・認知機能が低下している状態で、そのまま放置していると要介護状態になる可能性があります。この講座では、生活習慣病予防や認知症の予防に繋がる生活習慣の見直しや運動、いつか訪れる最期のときに向けた事前の備えについてお話しします。いつまでも幸せで元気に過ごすため、健康長寿の秘訣を学びましょう！

曜 日／指定日金曜日

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）

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	9/1	金	<b>おいしく食べて健康長寿とお口から始まる健康生活</b> 【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長寿をめざしましょう。
2	9/15	金	<b>体を動かしてフレイル予防！</b> 【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	9/29	金	<b>知っ得！あたまイキイキ認知症予防</b> 【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」も実践してみます。楽しく認知症予防に取り組んでいきましょう。
4	10/6	金	<b>最期のときを話し合おう(人生会議)～ケアマネージャーの視点から～</b> 【講 師】主任介護支援専門員 向谷 敬子 【内 容】あなたの大切にしていることや望みについて、家族やあなたが信頼できる人に伝えてありますか？もしもの時に備えて、自分の気持ちや心の声などさまざまな視点から思いを巡らせてみましょう。

- 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。
- 講座持参物（飲み物・筆記用具） 動きやすい服装