

令和6年度 倉敷公民館 秋の講座案内

【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、今からできることを始めませんか？

曜 日／毎週金曜日 時 間／14時00分～15時30分
 定 員／15名 受講料／無料 保険料／60円（3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
 持ち物／（毎回）筆記用具・飲み物・必要な方は眼鏡
 （2～4回目）運動靴・運動のできる服装・タオル
 （3回目のみ）ヨガマット（または、バスタオル）

回	日	曜	各 回 講 座 内 容
1	9/6	金	食事とお口から健康長寿を目指そう！ 【講 師】くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 管理栄養士・歯科衛生士 【内 容】フレイル予防のためにはバランスの取れた食事をとることは大切です。さらにその食事をとるためには、健康なお口が必要です。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お伝えします。
2	9/13	金	体を動かしてフレイル予防①～筋トレ編～ 【講 師】くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 職員 【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筋トレ等をご紹介します。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	9/20	金	体を動かしてフレイル予防②～ヨガストレッチ編～ 【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ヨガストレッチ等をご紹介します。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。
4	9/27	金	認知症について学ぼう 【講 師】くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 職員 【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。
5	10/4	金	『「縁起でもない話」をしよう～ヒトゴトではない遺言書の話～』 【講 師】岡山県司法書士会 司法書士 青葉 洋明 【内 容】『遺言書』というと、「一部のお金持ちの高齢者が書くもの」と思いませんか？決してそんなことはないんです！「どこにでもある一般家庭」で遺言書がないと何が起きるのか？他では聞いたことのない、遺言書の『本当の使い方』を、司法書士がどこよりもわかりやすく解説します！
6	10/11	金	終活の準備は大丈夫？～人生の最終に向けてわたしが大切に思うことはなんだろう～ 【講 師】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。