

平川市一般介護予防事業 高齢者に関する様々なテーマによる

出 前 講 座

講座と
レクリエーション
を行います！



市の職員がみなさんの集会や学習会におうかがいし、高齢者の方に関する様々なテーマについてお話しします。
また、楽しいレクリエーションや保健師による血圧測定も行います。

○講座内容（一例です。その他のテーマや時間については相談に応じます。）

番号	講座名	講座時間	レクリエーション時間	合計時間
1	フレイル予防でゆたかな毎日を	10~20分 程度	30分 程度	40~50分 程度
2	認知症について学ぼう			
3	暑さに負けない！ 熱中症対策について			
4	寒さ対策！ ヒートショックを防ごう			
5	とても大事なお口の話			
6	よい睡眠ってどんなもの？			
7	転ばないからだをつくろう			
8	新型コロナウイルス・インフルエンザについて			
9	平川市の高齢者の状況について			

申込み方法など

- 実施希望日の2か月前までに、裏面の申込書に必要事項を記入して、下記申込み先まで申込み願います。
- 当日の日程は原則としてご希望に合わせますが、派遣する職員の業務の都合によりご希望に添えないことがありますので、ご了承ください。
- 内容の詳細については、申込団体様と相談の上、決定します。

対象など

- 営利を目的としない概ね5名以上の方が参加する集会・学習会などが対象です。
- 年齢に関しては制限ございませんが、高齢者に関する講座となります。
- 会場は平川市内とします。講師の旅費は市が負担します。また、資料も市が用意します。
- 会場の手配や準備、後片づけ、会場費の負担、会の進行などは利用する皆さまにお願いします。

お問い合わせ・申込み先

平川市役所 高齢介護課
地域包括支援係

〒036-0104 青森県平川市柏木町藤山 25-6

☎0172-44-1111 内線 1234・1231

FAX0172-44-0068