



# 沼津市役所・長寿福祉課にて 実施している講座等情報

● 問い合わせ先：沼津市役所長寿福祉課 ☎ 055-934-4866

介護予防教室	週1回、全4回または6回のコースで、足・腰が不安な方でも、家でもできる簡単なストレッチや運動をお教えます。
認知症予防講演会・認知症集団検査	認知症とその予防をするための知識を深めるため、専門医による講演会を開催しています。また、講演会と併せて、認知症集団検査も実施します。
口腔・栄養教育講座	歯科衛生士、栄養士等を派遣し、口腔ケア、栄養管理等のお話をします。
高齢者からだセルフケア講座	ハンドマッサージやストレッチ等、自分でケアする方法を鍼灸マッサージ師がお教えます。
元気なシニアのための“すいすい”動作講座	普段の生活の中で行う動作や運動する際における注意点やコツを理学療法士等がお話をします。
リハビリテーション専門職派遣	高齢者の通いの場などに、リハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）を派遣して、介護予防に関するお話や運動指導をします。
出前講座	認知症予防、転倒予防、フレイル予防などの介護予防や、高齢者の健康を維持・増進するためのお話を保健師がします。 【申込み・問合せ：教育委員会事務局 生涯学習課 055-934-4870】
ボランティア養成講座	生きがいづくりや社会参加を促進するための各種ボランティア養成講座（セカンドライフ講座、介護予防サポーター養成講座、健康体操サポーター養成講座、ノルディックサポーター養成講座）を実施しています。
地域フレイル（介護）予防教室	各地域包括支援センターで、フレイル予防・介護予防のための講座や教室を実施しています。
家族介護教室	各地域包括支援センターで、高齢者を在宅で介護している家族等に対して、介護方法等の知識や技術を学んでいただく教室を実施しています。
ノルディックウォーキングイベント	2本のポールを使って安全に歩行ができるノルディックウォーキングを野外で楽しく学ぶイベントを実施しています。
在宅医療・介護連携推進事業普及啓発講演会	医療と介護の両方を必要とする状態の方が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、また、在宅医療・介護連携への理解をより促進するため、講演会を開催しています。
認知症サポーター養成講座	認知症の人や家族を支える意欲を持つ方（概ね10人以上で構成された団体）に対して、認知症の基礎知識や早期発見・早期治療の重要性、認知症の方への対応などをお話します。