

令和8年度 出前講座

那珂川市保健センター

今年度から**電子申請**での申込みが
はじまりました！

地域で活動している皆さんのもとに、
介護予防のプロ(専門職)が
伺います！



4月13日(月)から受付開始

- テーマ** 裏面の①～⑩からお選びください。
- 回数** 原則1団体 年間最大4回まで
- 対象** 概ね65歳以上の市民5人以上で構成されるグループ(団体)
- 日程** 原則月曜日から金曜日まで (講話時間は1時間程度)
- 場所** 各地区公民館や、グループの活動の場所
- 費用** 講師料無料 (公民館等の使用料は団体負担となります)

申し込み方法

実施日の**1か月前**までに
保健センター窓口または**電子申請**で
申込みください
※電子申請を利用された方は必ず**電話での
打ち合わせ**をさせていただきます

電子申請はこちら

申込み
問い合わせ先

那珂川市保健センター
TEL 408-8296(直通)
受付時間:8時30分から17時(土日祝休み)



※ **389**は開始前に**血圧測定**を実施します

※ **89**は**どちらか1つ**となります

1

まずは介護予防の基本から
フレイル予防講話
講師:保健師



初めての申込みの方、久しぶりに介護予防の話を聞く方にオススメ！フレイル予防のポイントを楽しく学んでいきます。

2

要は血管と血液の質！
生活習慣病予防講話
講師:保健師



3

あなたのサルコペニアは？
ミニ体力測定
(体組成測定・握力測定)
講師:保健師



体組成計は、ペースメーカーを装着している方、金属アレルギーがある方は測定が出来ません

4

脳と心のフレイル予防！
認知症・うつ予防講話
講師:保健師



5

減量よりも内容重視
低栄養予防の食事
講師:管理栄養士



6

美味しく減塩！
高血圧予防の食事
講師:管理栄養士



7

健康維持はお口から！
**オーラルフレイル
予防講話**
講師:歯科衛生士



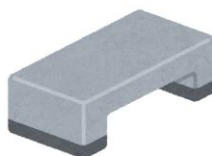
8

これからの身体づくりには
転倒予防体操
講師:健康運動指導士



9

ニコニコペースで楽しく
**ステップ運動&
スロージョギング**
講師:健康運動指導士



10

身体の痛み
に困っていませんか？
膝・腰元気講座
講師:理学療法士

