

# 令和8年度 包括支援センター 教室のお知らせ

すべての教室で送迎があります

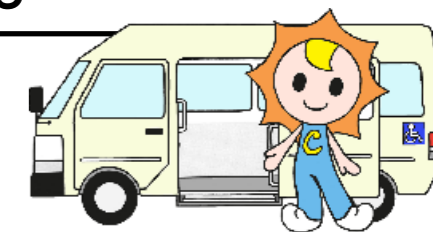
連絡先 ☎32-6865

★ながいき学校★フレイル(心身の活力の低下)予防に必要な知識を、月ごとに内容を変えてお伝えしていきます。



生活を楽しみ、毎日を健やかに過ごし、健康長寿の延伸を目指しましょう。

実施日:火曜日13:30~15:00 実施場所:長生村保健センター2階 多目的ホール 利用料:200円



教室名	実施日	内容 (フレイルを予防すれば健康寿命が延びます)	申込期間
ポッチャ体験教室	5月 12・19日	ポッチャは、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。スポーツを通じた交流は介護予防につながります。	4月1日(水)~4月23日(木)
お口の健康教室	6月 9・16日	お口の機能は食べる・飲む・話すといった生活の要のため、日頃のお手入れが肝心です。お口の衰えを予防するために、口腔ケアや機能トレーニングを学びましょう。	5月1日(金)~5月14日(木)
健康づくり教室	7月 7・14日	薬剤師よりお薬との付き合い方や、管理栄養士より栄養や運動を学び、健康な体づくりを目指しませんか。フレイルを予防し、いつまでも活動的に過ごしましょう。	6月1日(月)~6月12日(金)
人生会議・終活教室	8月 4・18日	エンディングノートを記入して、終活の一步を始めてみませんか。人生会議とは何かを知ることで、自身の人生を振り返り、大切な人と話し合うきっかけにしてみませんか。	7月1日(水)~7月14日(火)
認知症予防教室	9月 8・15日	認知症予防には「認知症にならない」だけでなく「認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにする」ことも含まれます。まずは運動、栄養、口腔の生活習慣を見直して予防しましょう。	8月3日(月)~8月14日(金)
お口と耳の健康教室	10月 13・20日	口腔機能や難聴の正しい知識を知り、お口のトレーニングや難聴の予防、聞こえにくい時の対応方法などを言語聴覚士から学びます。「歳だからしょうがない」と放置せず、フレイルを予防しましょう。	9月1日(火)~9月14日(月)
糖尿病予防教室	11月 10・17日	糖尿病予防のために自身の生活習慣を振り返り、あなたの改善点を一緒に探してみませんか。改善していくことがフレイル予防、介護予防になります。	10月1日(木)~10月14日(水)
いきいき100歳体操教室	12月 8・15日	筋力やバランス力を向上させるため、音楽に合わせて重りを使った体操を行います。何歳になっても健康に過ごすために体を動かしましょう。	11月2日(月)~11月13日(金)
栄養バランス教室	1月 12・19日	高齢になると粗食になりタンパク質やエネルギーが不足しがちです。高齢期こそしっかり栄養をとる必要があります。栄養士よりバランスの良い食事について学びましょう。	12月1日(火)~12月14日(月)
ちょこっと運動教室	2月 2・9日	家事の合間など、隙間時間でできる運動方法を学び、自宅でも運動習慣を身につけましょう。	1月4日(月)~1月15日(金)