

専門家が楽しく・わかりやすい講座を無料でお届け

10分からでも

少人数でも

# 出前講座



運動・認知症・お口・体やこころの健康などの各専門家が、体操・歌・ゲームなどを交えて、いろいろなテーマでお話します。複数のテーマの組み合わせ、所要時間、その他のご要望も気軽に相談してください。(裏面が申込書です)

※ 1団体あたり、年度内で3回が上限となります。

※ 原則、平日の実施としており、土日祝のご希望は要相談となります。

## ① 転ばぬ先の体操

転倒予防のポイントとイスに座ってできる体操をお伝えします **体操**

## ② 腰痛・膝痛予防体操

腰痛や膝痛を予防する簡単で続けやすい体操をお伝えします **体操**

## ③ お口をもっと元気に！

歌を歌ったりお口の体操をして、楽しくお口を動かしましょう **お口** **体操**

## ④ シニアのための健康づくり

PPK(ピンピンコロリ)をめざすための生活についてお伝えします **健康** **血圧測定**

## ⑤ 認知症を予防しましょう！

生活習慣病と認知症の関係や日常生活での注意点などをお伝えします **健康** **脳トレ**

## ⑥ フレイル予防って何？

要介護状態を予防し元気に暮らしていくための方法をお伝えします **健康** **体操**

申込み  
問い合わせ

箕面市 健康福祉部 高齢福祉室

TEL

072-727-9505

# 箕面市 健康福祉部 高齢福祉室

FAX番号 **072-727-3539**

ご依頼者	(ふりがな)
	(お名前)
連絡先	電話番号(日中連絡のつく連絡先)
希望日・時間	できれば複数記入してください。
講座開催場所	
希望講座番号	組み合わせ自由です。複数ご記入ください。
その他ご希望等があればご記入ください。	

※FAX 用紙を送付いただくか、お電話でお申し込みください。  
担当者が、詳しい内容や日程調整についてご連絡いたします。  
まずはお気軽に相談してください。