

# サロンで健康づくり

## ……予防活動応援講座……

健康づくり・介護予防に関する専門職が  
みなさんの活動の場に出向き、  
グループやサロンの活動を支援します！



- ◆ 専門の講師（理学療法士・作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士）が出向き、介護予防の紹介（ロコトシ、認知症の予防、栄養のお話、お口の体操など）を行います。
- ◆ その他、北九州市の介護予防事業を紹介します。
- ◆ グループに合う活動を見つけて楽しい時間を作りましょう。

### 申込方法

- ① 「運動」「栄養」「口腔」の各メニューから選択
- ② 電話またはFAX、郵送で申し込む

# サロンで健康づくり

**対象** 北九州市内の主に高齢者が集うサロン（グループ）

**会場** グループの集いの場

**料金** 無料

## プログラム紹介

### 運動

- ★理学療法士・作業療法士が訪問します★
- 健康づくりに関する情報提供
- 簡単な体操の紹介・実践  
[ロコモ予防・認知症予防など]

事業説明と講座の打ち合わせのために事前訪問を行います。  
(60分程度)

グループの活動状況に合わせて、支援内容や回数を一緒に決めていきます。

みなさんが主体的に運動を継続していけるように支援します。

★必要に応じて体力測定を実施することもできます★

今よりプラス10分  
介護予防活動  
してみませんか



まずは  
3ヶ月間の  
継続を目指そう!!



### 口腔

- お口に関する講話や実習
- お口のはたらき
- おいしく安全に食べるために
- 誤嚥性肺炎について
- お口のお手入れ（口腔ケア）
- お口の元気体操 など

★歯科衛生士が訪問します★

原則、全2回（各回60分程度）



### 栄養

- 低栄養予防に関する役立つお話
- 10食品バランスチェック
- 簡単料理の紹介
- 料理カードを使って献立づくり
- 個別相談 など

★管理栄養士が訪問します★

全1~2回（各回60分程度）

お気軽にご相談ください

お問い合わせ・申込先

北九州市認知症支援・介護予防センター

（北九州市小倉北区馬借 1-7-1 総合保健福祉センター5階）

電話：093-522-8765

FAX：093-522-8773