

フロイデ元気すこやか教室

笠間市では、市内在住の65歳以上の方を対象とした介護予防・日常生活支援総合事業において、毎年『元気すこやか教室』（短期集中予防サービス）を実施しています。

『フロイデ元気すこやか教室』では

①運動機能向上、②栄養改善、③口腔機能向上、④認知症予防の4つの項目に特化した介護予防プログラムを実施します。

健康づくりは日ごろの管理が重要ですので、この機会に今一度、生活習慣を見直してみませんか？専門職の指導を受けたい方は、お気軽にご連絡下さい。

対 象：笠間市在住の65歳以上の要支援者・事業対象者

日 時：令和7年12月2日（火）から令和8年2月24日（火）

毎週火曜日13：00～15：00

※12月30日はお休みです。

場 所：フロイデ総合在宅サポートセンター友部

（笠間市鯉淵6526-19）

内 容：全12回コース

- ①リハビリ専門職、看護職、介護職、栄養士等による講話
- ②リハビリ専門職、健康運動実践指導者による運動指導と集団体操
- ③教室毎の健康チェック（血圧測定など）
- ④教室開始前と教室終了後の評価と生活指導 など

担 当：佐藤勝志（理学療法士）、長須仁美（看護師）

加倉井陸人（健康運動実践指導者）

山田雅也（健康運動実践指導者）、室井英雄（介護支援専門員） 他

利用料：1,500円（全12回）

定 員：10名（申し込み順）

※定員になり次第、締め切りになりますのでお早めにお申し込みください

※申し込み締切日 10月31日（金）

申込先：フロイデ総合在宅サポートセンター友部

0296-73-5577

問合先：笠間市 保健福祉部 高齢福祉課

0296-77-1101

<全 12 回コースの予定内容>

- 第 1 回目 体力測定 目標設定 (12/2)
- 第 2 回目 転ばない身体づくりのお話し 理学療法士担当 (12/9)
- 第 3 回目 バランスのよいお食事についてのお話し 栄養士担当 (12/16)
- 第 4 回目 8020 知っていますか？歯についてのお話し 歯科衛生士担当 (12/23)
- 第 5 回目 腰痛・膝痛など痛みについてのお話し 理学療法士担当 (1/6)
- 第 6 回目 冬場の過ごし方 看護師または介護福祉士担当 (1/13)
- 第 7 回目 生活習慣病についてのお話し 看護師担当 (1/20)
- 第 8 回目 脳の引き出しを活性化させるお話し 理学療法士担当 (1/27)
- 第 9 回目 しっかり飲み込むことの大切さについて 歯科衛生士担当 (2/3)
- 第 10 回目 脳を活性化して認知症を予防するお話し 理学療法士担当 (2/10)
- 第 11 回目 体力測定 脳を活性化して認知症を予防するお話し 理学療法士担当 (2/17)
- 第 12 回目 事後指導 ～これから宣言～ (2/24)

<時間の流れ(例)>

- 13 : 00～ バイタル測定
- 13 : 15～ あいさつ 本日の予定確認
- 13 : 30～ 講話
- 14 : 00～ 休憩
- 14 : 15～ 講話内容の実践や体操(転倒予防体操など)
- 14 : 50～ 本日のまとめ 次回の予定確認
- 15 : 00 解散

<持ち物>

- ① 動きやすい服装・靴
- ② 汗ふきタオル
- ③ 水分補給用の水分
- ④ メガネ
- ⑤ 筆記用具
- ⑥ ファイル(第 1 回目にお渡しします)