

# まなびあい講座

介護予防や高齢になっての生き方・過ごし方を  
「自分のため、家族のため、みんなのため」に学べる講座です。

会場  
総合保健施設  
えがお

参加無料

〆切：6月末  
お問合せ・申込は



地域包括支援センター

申込はQRコード・窓口・電話・FAXで受付中

お申込みは裏面から 

| とき                   | テーマと講師   | 内容  |
|----------------------|--|---|
| 7月11日(木) 13:30~15:30 | 【開講式】「みんなで支える介護保険制度」<br>陶病院 院長 大原昌樹 先生                 | 介護保険のしくみや介護が必要になる原因・<br>予防を学びます。                        |
| 8月21日(水) 13:30~15:30 | 健康はお口から「高齢者の食事と栄養」/<br>町管理栄養士 / 青木まゆみ 先生               | おいしく食べるための工夫を管理栄養士から、<br>お口の健康づくりの秘訣を歯科衛生士からお<br>聞かします。 |
| 9月11日(水) 13:30~15:30 | <b>実践</b> 「楽しく・正しく体を動かしてフレイル予防」<br>福岡 有華 先生            | 今の筋力や柔軟性を保つために簡単にできる<br>体操を実際に体験してみます。                  |
| 10月9日(水) 13:30~15:30 | <b>実践</b> 「高齢者疑似体験・車イス体験」<br>かがわ健康福祉機構 長寿社会部 出前講座      | 高齢の自分にタイムスリップ体験！さらに車<br>イスの使い方と目線も学べる講座です。              |
| 11月                  | 高齢者のからだところどころ～認知症も含めて～<br>溝渕クリニック 溝渕医師                 | 先生から、体や心の変化や気をつけたいポイ<br>ントを学びます。                        |
| 12月                  | <b>実践</b> 介護予防の現場見学<br>午前：育育広場 →昼食→ 午後：100歳体操          | 町内の認知症とともに暮らす取り組みとほっ<br>とく連とこ100歳体操を見学します。              |
| 1月15日(水) 10:00~12:00 | <b>実践</b> 会話の魅力を再発見！コミュニケーション講座<br>四国学院大学 名誉教授 島影俊英 先生 | 豊かな会話、安心感を感じられる会話・・・会話<br>に秘められた魅力がきっと見つかります。           |
| 2月                   | 【閉講式】介護予防のまちづくりのために<br>綾川町地域包括支援センター                   | 人生100年時代をより楽しく豊かに！一人でも<br>みんなでもできる活動を話し合ってみよう。          |

# まなびあい講座

# 参加申込用紙

下記にご記入の上、FAXまたは受付窓口にご提出ください。1枚で2名まで記入できます。

◎ 電話での申込も可能です。お気軽におかけください。

電話 **087-876-1002**

FAX **087-876-3362**

QRコードからの  
お申込みはこちら



| 参加者氏名     | 住所  | どのように講座を知りましたか？<br>当てはまるものに○をつけてください   |
|-----------|-----|--|
| ①         | 綾川町 | 広報誌 ・ HP ・ 団体内で周知（団体名）<br>友人や知人 ・ 案内通知 |
| (連絡先) - - |     |  |
| ②         | 綾川町 | 広報誌 ・ HP ・ 団体内で周知（団体名）<br>友人や知人 ・ 案内通知 |
| (連絡先) - - |     |  |

## 直接ご提出いただける場合の受付窓口

- 綾川町役場健康福祉課 綾川町滝宮299番地
- 国保総合保健施設 えがお 綾川町陶1720番地1
- 国保総合保健施設 いきいきセンター 綾川町山田下3352番地1

お問合せ・申込先  
綾川町地域包括支援センター  
綾川町陶1720番地1  
国保総合保健施設 えがお