

はっらつ元気 でまっせ講座



住み慣れた地域で
健康づくりをしたい！



「せっつはっらつ脳トレ体操」で
認知症を予防したい

「摂津みんなで体操四部作」で
からだを動かしたい

介護予防の
情報が知りたい

101歳まで
生きたい！！



地域で活動されるグループの皆様が体操を中心に介護予防・認知症予防について学んでいただける講座です。摂津市保健センターから講師を派遣し、体操や講話などサポートを行います。

<講座内容>

- ◇運動 摂津みんなで体操四部作
せっつはっらつ脳トレ体操
その他筋トレ、ストレッチ体操など
- ◇歯科・口腔 口腔ケア、義歯の手入れ、
飲み込み（嚥下）がよくなる顔や舌の体操など
- ◇栄養 食事バランスや食生活についてのお話など
- ◇体力測定 握力、敏捷性、柔軟性、平衡性、バランス能力、判断力など



<対象>

概ね65歳以上で週に1回程度、5名以上で活動している、または活動予定のグループ

<場所>

活動されるグループが指定する場所（集会所や公民館など）
※会場費はグループ負担

講座終了後は、グループのみなさまで継続いただけるようサポートします。



介護・認知症予防には、体操は
もちろん、栄養や口腔・
歯科のケアがポイント！！



☆申込・お問合せ☆

摂津市保健センター

摂津市南千里丘5-30

TEL 06-6381-1710