

令和3年度

健康前座 出講座

介護予防の普及啓発を図るために、サークルや地域グループの集まりの場に専門職を講師として派遣し、健康に関する講座を行っております。

講座一覧

「フレイルを予防しましょう」	保健師①
はじめませんか？日常的に取り組める健康づくり	保健師②
生活習慣病を予防しましょう！	保健師③
こころの健康講座	保健師④
私の食生活自己チェック！	管理栄養士①
低栄養ってなに？低栄養予防のための食事術の紹介	管理栄養士②
薬の正しい飲み方と困った時の対策	薬剤師①
睡眠導入と良い睡眠について	薬剤師②
市販薬、健康食品とサプリメントの活用方法	薬剤師③
感染症の対策とよく使われる薬や消毒薬	薬剤師④
禁煙、副流煙、電子タバコについて	薬剤師⑤
呼吸について考えてみよう	歯科衛生士①
誤嚥性肺炎予防	歯科衛生士②
口は健康の入り口、健口活動をしてみましよう	歯科衛生士③
正しく理解する介護保険サービス	ケアマネ①
認知症について知っておこう！	認知症地域支援推進員①

※詳しい内容は、裏面をご覧ください。

◆問い合わせ

東松島市役所高齢障害支援課包括ケア推進係 ☎82-1111 (担当：佐々木・佐藤)

【申し込みにあたって】

- 申込受付期間. . .
通年分 (5月～2月) . . . 3月1日(月)～3月31日(水)
下半期残分(10月～2月) . . . 8月2日(月)～8月31日(火)
- 申込方法は. . .
「申請書」に必要事項を記入の上、東松島市役所1階高齢障害支援課へ提出してください。(郵送可)

【受講にあたって】

開催日の1～2週間前に当日お伺いする講師より内容等の最終確認のため、直接ご連絡します。

講話の開始前に参加人数(74歳以下の男性と女性)を講師にお伝え願います。

【日程】

<上半期>

No.	5月	6月	7月	8月	9月
保健師	5月7日(金)	6月28日(月)	7月20日(火)	8月18日(水)	9月9日(木)
管理栄養士	5月19日(水)	6月10日(木)	7月2日 (金)	8月30日(月)	9月21日(火)
薬剤師	5月13日(木)	6月4日(金)		8月24日(火)	9月15日(水)
歯科衛生士	5月25日(火)	6月18日(金)	7月5日(月)	8月6日(金)	9月27日(月)
ケアマネ		6月22日(火)	7月29日(木)		
認知症地域支援推進員	5月31日(月)		7月14日(水)		9月3日(金)

<下半期>

No.	10月	11月	12月	1月	2月
保健師	10月1日(金)	11月1日(月)	12月21日(火)	1月19日(水)	2月10日(木)
管理栄養士	10月13日(水)	11月4日(木)	12月3日(金)	1月31日(月)	2月22日(火)
薬剤師	10月7日(木)	11月12日(金)		1月25日(火)	2月16日(水)
歯科衛生士	10月19日(火)	11月26日(金)	12月6日(月)	1月7日(金)	2月28日(月)
ケアマネ	10月25日(月)		12月15日(水)		2月4日(金)
認知症地域支援推進員		11月30日(火)		1月13日(木)	

なお、1年度1回限りとし、希望日については、先着順となりますので、お早めに申し込みしてください。

※申し込みにあたっては、第2希望まで記入いただきます。