

令和4年度

# 健康前座 出講

## 講座一覧

① 「フレイルを予防しましょう」	保健師
② はじめませんか？ 日常的に取り組める健康づくり	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
⑤ 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
⑥ 薬の正しい飲み方と困った時の対策	薬剤師
⑦ 睡眠導入と良い睡眠について	薬剤師
⑧ 市販薬、健康食品とサプリメントの活用方法	薬剤師
⑨ 感染症の対策とよく使われる薬や消毒薬	薬剤師
⑩ 禁煙、副流煙、電子タバコについて	薬剤師
⑪ 正しく理解する介護保険サービス	介護支援専門員
⑫ 認知症について知っておこう！	認知症地域支援推進員

◆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：日野・佐藤)

## 【目的】

本事業は一般介護予防事業として、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ます。高齢者がいつまでも元気で自分らしく暮らせるように、介護予防や健康に関する講話を実施します。

## 【申し込みにあたって】

●申し込みについては、先着順となります。

●申込受付期間. . .

下半期残分（10月～2月）. . . 8月1日（月）～8月31日（水）

<下半期>

No.	10月	11月	12月	1月	2月
①	24(月)	17(木)・22(火)	14(水)	26(木)	3(金)
②③					
④⑤		4(金)	1(木)	18(水)	16(木)
⑥⑦⑧⑨⑩	26(水)	25(金)		26(木)	
⑪		25(金)			14(火)
⑫	4(火)・11(火)・ 18(火)・25(火)	4(金)・11(金)・ 18(金)・25(金)	5(月)・12(月)・ 19(月)・26(月)	10(火)・17(火)・ 24(火)・31(火)	3(金)・10(金)・ 17(金)・24(金)

●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）

なお、1年度1回限りの申請となります。

※申し込みにあたっては、第2希望まで記入いただきます。

## 【受講にあたって】

●開催日の1～2週間前に団体代表者の方へ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。