

- ・ 効果的な体操の仕方を知りたい
- ・ 栄養や歯科等、健康に関する話を聞く機会がほしい
- ・ 通いの場でもっと色々なことをしたい



出張はつらつ教室 を活用してみませんか？

市では、下記の条件にあてはまる、地域の通いの場等に専門職を派遣する「出張はつらつ教室」を実施しています。

● 派遣可能な団体

以下の項目の全てに当てはまる団体

- 介護予防を目的に住民主体で活動している。
- 原則、年13回以上活動している。
- 参加者の過半数が65歳以上の高齢者である。
- 上尾市内に在住する10名以上の団体であり、当日5名以上が参加できる。
- 「通いの場づくり支援補助金」以外の補助制度を利用していない団体

- ※ 営利・政治・宗教目的での利用はできません。ご了承ください。
- ※ 派遣先は市内に限ります。

年度に1回
無料で利用できます。



● 派遣可能な専門職と実施内容の例

専門職種	実施内容（例）
理学療法士・作業療法士	効果的な体操のやり方、フレイル予防、脳トレ
管理栄養士	フレイルと低栄養、高齢期の食事のポイント
歯科医・歯科衛生士	オーラルフレイルの予防、口腔体操
健康運動指導士	脳トレ体操、ストレッチの方法、認知症予防運動
公認福祉レクリエーションワーカー	脳トレゲーム、手指の体操、レクダンス
薬剤師	正しい薬の飲み方

● 申込方法

派遣希望日の **3** か月前までに 担当の地域包括支援センターに御相談ください

※ 上記以降の申込は要相談となります。

※ 講師の都合等により、御希望に添えない場合がございます。 ご了承ください