

地域のサロンを応援します 『元気お届け事業』のご案内



北広島町では、地域のサロン活動や老人クラブなど地域の「集いの場」に、講師の派遣を行う「元気お届け事業」を実施しています。地域の専門職や生活支援コーディネーターが地域へ出向き、住み慣れた地域で「元気に生活したい」「安心して暮らしたい」皆さんを応援します。

講座内容のご紹介

健康体操

無理なく簡単にできる体操やストレッチをみんなで楽しく行います。講師は、健康運動指導士、理学療法士、作業療法士です。

健康講座

高血圧予防、糖尿病予防、熱中症予防など、健康づくりについてご希望にあわせて、話をします。講師は、北広島町役場の保健師です。

栄養改善講座

高齢者に必要な栄養素や健康寿命を延ばす食事など栄養に関する講座です。講師は、栄養士です。

認知症予防講座

認知症を詳しく知るための講座です。脳トレや認知症サポーター養成講座を行います。講師は、認知症地域支援推進員、キャラバン・メイト等です。

口腔機能向上講座

歯周病やお口の衰えが全身の健康に影響を与えることがあります。いつまでも美味しく食べられるように、お口のお手入れや元気なお口づくりを学ぶ講座です。講師は、歯科衛生士です。

生活支援コーディネーターの講座

“自分らしく、元気でいきいき”と暮らしていくための大切なポイントについて話をします。講師は、生活支援コーディネーターです。
【申し込み・お問合せ先】
北広島町シルバー人材センター
電話:0826-72-8421

【注意事項】

- ・派遣講師の調整が必要なため、日程が決まりましたら、お早めにご連絡ください。
- ・講師派遣に関する費用は必要ありません。
- ・各講座、1時間程度で実施します。

【申し込み・お問合せ先】

北広島町役場 福祉課 地域介護係(北広島町地域包括支援センター)
電話:0826-72-7352