

- ★ 介護予防の基本的な知識や、その大切さを理解することを目的として、地域のコミュニティの活動団体等からの要請に基づき、各分野における専門の講師を派遣します。
- ★ 受講講座名と受講希望日(第3希望日まで)をご用意のうえ、受講希望日の1か月前までにお申込みください。

健康福祉部高齢者福祉課 包括支援班 電話 93-4981

## 【歯科医師講座】・・・歯科指導

登録講師 弓立歯科医院 院長 <sup>ゆだて たかし</sup> 弓立 孝

### プロフィール

富里市七栄にある弓立歯科医院の院長を務めています。



## 【歯科衛生士講座】・・・口腔ケア指導

登録講師 歯科衛生士 <sup>おおたに よしえ</sup> 大谷 良枝

### プロフィール

本市でもブラッシング指導や介護予防教室の講師を務めるなど、歯科衛生士として県内各市町村で幅広く御活躍されています。

フレイル予防でも大切となるオーラルフレイルについて学ぶことが出来る講座です。



## 【管理栄養士講座】・・・栄養改善指導

登録講師 管理栄養士 <sup>たかち ひろこ</sup> 高地 裕子

### プロフィール

本市でも健康づくり教室の講師を務めるなど管理栄養士として県内各市町村で幅広く御活躍されています。

私たちの生活に欠かせない食事・栄養について学ぶことができる講座です。



## 【高齢者健康運動講座】・・・高齢者介護予防運動指導

登録講師 日本総合護身術春風館 <sup>いしい まこと</sup> 石井 誠 館長 <sup>つむら のぶお</sup> 津村 信夫

### プロフィール

石井先生、津村先生は高齢者の健康維持増進を図るため、『介護予防推進「春風館」LL(ロングライフ)倶楽部』を開催しています。



---

## 【認知症サポーター養成講座】・・・認知症予防・認知症の方への接し方 登録講師 市内のキャラバンメイト

全国キャラバンメイト協会の研修を受け、認知症の専門的知識をもったスタッフが講師をします。

認知症への理解を深め、認知症の人や、その家族を温かく見守る応援者の養成を目指す講座です。



---

## 【認知症予防コグニサイズ講座】・・・脳トレしながら運動」認知症予防指導

登録講師 作業療法士 <sup>やまもと</sup> <sup>みあ</sup> 山本 美愛

### プロフィール

リハビリテーションアンドケアシステム株式会社において、代表取締役を務める傍ら、リハビリデイサービスでは、管理者・作業療法士として利用者とかかわり、多方面で活躍されています。

楽しみながら無理なく続けられる、脳と身体を同時に使う認知症予防の運動、「コグニサイズ」を学ぶ講座です。



---

## 【3B体操講座】・・・用具(ボール・ベル・ベルター)を使った健康体操指導

登録講師 日本3B体操協会 公認指導者 <sup>ほんま</sup> <sup>ゆきこ</sup> 本間 由希子

### プロフィール

(公社)日本3B体操協会の指導士として、赤ちゃんから高齢者、障害のある方まで様々な講座の講師や教室活動を行っています。

3B体操は用具を使用し、ストレッチや体操、脳トレなど音楽に合わせて楽しく体を動かす事が出来ます。



---

## 【地域リハビリテーション講座】・・・介護予防に対するリハ職による講座 (テーマは要相談)

登録講師 印旛圏域地域リハビリテーション広域支援センター  
医療法人社団高邦会 成田リハビリテーション病院

### プロフィール

千葉県地域リハビリテーション支援体制整備推進事業に基づき、富里市での介護予防に対する取り組みに理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが関わります。

身体機能測定から体操、講話などリハ職の幅広い支援を受けることができる講座です。

