

にこにこハッピー 介護予防教室のご案内



高齢になっても、住みなれた地域でいきいきとした暮らしを続けるためには、一人ひとりが、介護予防に取り組む事がとても大切です。

にこにこハッピー介護予防教室は、早期に介護予防の必要性に自身で気づき、介護予防の3本柱「運動機能」「栄養状態」「口腔機能」を改善・向上させるための取り組み方を学ぶ講座です。

ふれあいサロンやシニアクラブなどの団体からの依頼により、実施します。

教室内容 時間：30～120分 ※時間・内容は、各団体様のご希望に応じます。

【指輪っかテスト、イレブン・チェック】

フレイル（虚弱）の兆候を確認できる、簡易チェックを行います。



運動機能向上

- 体力測定（身体の元気度を測ります）
- 転倒予防に効果的な簡単な運動
- 肩こり、腰痛に効果的なストレッチなど
- ハッピー体操もご紹介します！



栄養状態の改善

- 管理栄養士による低栄養予防を中心とした食事の話
- 簡単な料理の作り方の実演&試食

食材費/1団体1回1000円

材料、調理器具などこちらで用意します。

口腔機能向上

- 歯科衛生士による口の健康についての話
- 口の乾燥を防ぐ体操



申込み・お問合せ

担当：東松山市総合福祉エリア 介護予防事業

電話：21-5570

※総合福祉エリアでは、東松山市から委託を受け介護予防教室を開催しています。