



## 元気プラス塾 受講してみませんか？



あなたの町へ、元気をお届け！

紀の川市民でおおむね65歳以上の方が5人以上集まったグループが対象です。皆さまがより長く住み慣れた地域でいつまでも元気で生活できるよう出張講座という形で地域へ出向いてお話しさせていただきます。

### ① 気になる病気のイロハ！（60分）

高齢期に知っておいてほしい病気について看護職による講座です。予防法など、生活の中で気をつけるポイントをお伝えします。

### ② 上手な服薬のヒ・ケ・ツ ※午後のみ

あなたの大切なお薬、正しく使えていますか？知っているようでわからないお薬についてのお話を、薬剤師が丁寧にお伝えします。

### ③ 元気の秘訣はお口にあり！

お口の健康は食べるだけでなく、肺炎などの病気予防にもつながります。口腔体操など歯科衛生士と楽しく取り組む講座です。参加者に歯ブラシをプレゼント！

### ④ 超かんたん！栄養アップ法

毎日の食事をほんの少し変えるだけで栄養アップ！フレイル予防の食事のコツを管理栄養士が分かりやすくお伝えします。参加者に健康レシピ本をプレゼント！

### ⑤ 腸を制すれば健康を制する（60分）

腸から健康考えるお話です。簡単なクイズや体操もあります。



※A～Cの1つをお選びください。

- Aコース 腸元気生活のすすめ～意外と知らない！？ウンチの話～
- Bコース 眠れていますか？～より良い睡眠のための健康管理～
- Cコース 骨健康度測定器で測ってみよう～骨粗しょう症のお話～

### ⑥ フレイル予防の基本について

フレイル予防のお話とフレイルチェックを実際に行います。

### ⑦ 自分の体を知ろう（体力測定）

In body(体組成)を使った筋肉量の計測や、歩く力やバランス能力などの測定を行います。

### ⑧ 福祉レクリエーション

レクリエーションゲームや脳トレで心も体も元気になりましょう。人数や場所によって内容は異なります。（和歌山県レクリエーション協会）

### ⑨ あなたの足、大切にしていますか？～フットケアで心も体も軽やかに～

看護師（フットケア指導士）による足のお手入れ方法を学ぶ講座です。足の爪や角質をお手入れすることで歩行が安定します。またマッサージなどによって血行が促進し、冷えやむくみが改善されるなどの効果があります。



### ⑩ 毎日の生活に運動を取り入れよう

和歌山県スポーツ振興財団の健康運動指導士と、一緒に体を動かすことで楽しく運動不足を解消できます。生涯健康を目指してご自宅でも継続してみましょ！

### ⑪ 転ばぬ先のコツ（転倒予防講座）

リハビリテーション専門職と一緒に転倒の原因を学び、転倒を防ぐ運動をしましょう！（講義+運動）

### ⑫ 体と心のキホンは『姿勢』から（ジャイロキネシス®）※水～金（午後のみ）

リハビリ目的に開発されたエクササイズで、体に負担をかけることなく全身のバランスを整え、体幹を鍛えることができます。椅子に座っても行えるため、足腰に痛みがあるかたでも負担を感じることなく身体を動かすことができます。

### ⑬ 認知症のことを知ろう

誰もがなる可能性のある認知症。認知症の症状や認知症の人への接し方、認知症予防のためのポイントをお伝えします。受講者は認知症サポーターになり、その証のオレンジリングをお渡しします。認知症への理解を深める機会として申し込みください。

### ⑭ 認知症を予防しましょう

- Aコース（音楽療法士）童謡・唱歌や懐かしい歌謡曲を歌いながら手遊びやリズム合わせで脳を活性化させましょ！
- Bコース（健康運動実践指導者）楽しく全身を使いながら、脳トレしましょ！
- Cコース（リハビリ専門職）認知機能低下の予防に効果的な対策を知ろう！（講義+脳トレ）

### ⑮ 知っとく（得）！なっとく！介護保険（40分）

介護保険の申請、介護保険料、介護予防についての講座です。

### ⑯ チャレンジ！基礎からかんたんスマホ講座

- 写真を撮ったり、調べ物をしたり、スマホの基本的な使い方を習得していきます。（スマートフォンを持っていない方には貸し出します。貸出台数：スマホ2台、タブレット3台まで）  
\*A～Cコースの中から2コースまでお選びできます。
- Aコース：スマホってどういうもの、スマホの機能、画面の見方、文字入力、音声入力、
  - Bコース：カメラの撮影、撮影した写真を見る、インターネットを使って調べる
  - Cコース：アプリの取り方、消し方、介護予防等のQRコードの読み取り、市とLINEでつながろう
- \*スマホ講座に限り、1回の定員数は15名までとさせていただきます。15名以上の場合は同じ内容を2回に分けて実施させていただきますのでご了承ください。  
\*通信料は自己負担となります。

●開講時間は、平日の9:30～11:00、13:30～15:00が基本となります。  
講師との日程調整により、ご希望の日が開講できない場合があります。予算に限りがありますので、ご希望に添えないことがあります。  
●講座内容により時間を短縮することがあります。また、開催困難な場所の場合は、変更をお願いすることがあります。  
●1団体につき2講座まで、同じ講座の受講はできません（スマホ講座は1講座で2コース受けることができます）。  
●講師の駐車場（車1台分）を確保してください。  
●申込書は高齢介護課にあります。

和歌山県後期高齢者医療に加入している  
紀の川市民の皆さまへ

こんなお悩みありませんか・・・？



そのお悩み、**医療専門職**に相談してみませんか？

(管理栄養士・歯科衛生士・薬剤師)

気になる**お食事・お口・お薬**について **相談無料**

**個別相談を行っています**

お悩みに応じ、ひとりひとりに合わせた解決のコツをお話します。

◆ご利用方法◆

- ①下記の問い合わせ先に、まずは気軽にお電話ください。
  - ②お悩みについてお聞かせいただき、相談日時を決定します。
  - ③お悩みに応じた医療専門職と市職員がご自宅等(※)に訪問します。状態をお伺いし、お悩み解決のためにできることを一緒に考え、取り組んでいただきます。
  - ④その後再度訪問し、お体の状態等をお伺いします。
- ※ご自宅以外の場合、市役所や支所での相談も可能です。  
※相談内容により訪問回数が異なる場合があります。

■■問い合わせ先■■

紀の川市役所 市民部 国保年金課 TEL: 0736-79-3134 (直通)

65歳以上の皆さまへ

介護予防教室のお知らせ



健康長寿の3つの柱は「運動」「栄養・口腔」「社会参加」と言われています。  
ご自身の身体や生活習慣を見直してみませんか？  
対象:65歳以上の紀の川市民、介護認定を受けていない方。  
\*募集時期や内容は広報でご確認ください。  
(日程や場所は変更する場合があります。)

◎ピンシャン元気教室(ステップ台を使った運動や筋トレ等)

令和8年9月2日～11月18日毎週水曜日  
(9月24日のみ木曜日)

場所:本庁 南別館 【全12回】

時間:13時30分～15時30分



◎お口いきいき教室

(お口のケアや体操、栄養づくりの話や簡単調理法等)

令和8年6月4日、18日、7月2日、9日

場所:本庁 【全4回】

時間:13時30分～15時30分



◎脳力教室(脳の機能についての検査と返却等)

令和8年7月14日、21日 場所:紀の川市役所 本庁

7月28日、8月4日 場所:粉河ふるさとセンター

8月20日、27日 場所:貴志川生涯学習センター

時間:13時30分～15時



■■問い合わせ先■■

紀の川市役所 福祉部 高齢介護課 TEL:0736-77-0980(直通)