

無料

介護予防出前講座

のご案内

いつまでもいきいきとした暮らしを続けるために介護予防に取り組んでみませんか？

地域のみなさまが介護予防について取り組むきっかけづくりとなるように、鳥取市では専門職を派遣する出前講座を行っています。

みなさまお気軽にお問い合わせください。



内容

下表の講座内容に応じた専門職による講話・実技等を行います。

対象

高齢者5名以上のグループまたは高齢者の介護予防を支援する団体

講座時間

30分以上2時間まで

※詳しい内容等は裏面にあります。

講座番号	講座区分	講座内容区分	
1	健康管理	① 熱中症予防 ② 脱水予防 ③ 血圧の自己管理 ④ 感染症予防	⑤ 生活習慣病予防 ⑥ うつ予防 ⑦ 薬の正しい飲み方と副作用 ⑧ フレイル予防
2	食事と栄養管理	① 健康長寿の食事 ② 栄養バランス ③ 丈夫な骨づくりの食事	④ 食事のアレンジ ⑤ 便秘予防
3	お口の健康管理	① むせや誤嚥の予防 ② 口の手入れ	③ 口腔体操 ④ 口の渴き
4	認知症予防	① 健康な脳を保つ秘訣 ② 認知症予防運動 ③ 創作活動	④ レクリエーション ⑤ 脳トレーニング
5	運動・体操	① 運動指導 ② 転倒・骨折予防 ③ 膝・関節痛予防	④ 歩行指導 ⑤ しゃんしゃん体操指導
6	生活支援	① 運転継続と免許返納	

お申し込み
お問い合わせ

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ
連絡先は裏面にあります。

電話受付時間：8時30分から17時15分まで（土日祝休み）

- 【対 象】** 市内に居住する高齢者 5 人以上のグループまたは高齢者の介護予防を支援する団体
- 【内 容】** 表面に記載の講座区分よりお選びください。
- 【会 場】** 申込者さまでご準備ください。
- 【時 間】** 30分以上2時間以内
- 【費 用】** 無料（ただし会場にかかる費用、原材料等の実費が必要な場合はご負担ください。）
- 【申込方法】** 申込書に必要事項を記載の上、各地域包括支援センターへお申し込みください。
（申込書は各地域包括支援センターにあります。）
- 【実施回数】** 同一のグループ・団体に対して実施できる出前講座の回数は、毎年度2回まで。
同一年度と同じ講座区分の出前講座は開催できません。
- 【その他】** 出前講座の開催が決定したら、出前講座開催通知書を送付します。出前講座講師からご連絡を差し上げますので、運営方法等について事前打合せをお願いします。

お問い合わせ・お申込み先

地域包括支援センター名	住 所	電 話
鳥取北地域包括支援センター (中ノ郷中・北中校区)	秋里1181番地	☎ (0857) 20-2205
鳥取西地域包括支援センター (西中校区)	西品治280番地1	☎ (0857) 50-0717
鳥取南地域包括支援センター (南中校区)	的場二丁目1番地	☎ (0857) 54-1023
鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター (桜ヶ丘中校区)	津ノ井256番地2	☎ (0857) 51-1250
鳥取東地域包括支援センター (東中校区)	滝山374番地1	☎ (0857) 30-5711
鳥取高草地域包括支援センター (江山中・高草中・湖南学園校区)	服部204番地1	☎ (0857) 51-8112
鳥取湖東地域包括支援センター (湖東中校区)	湖山町西一丁目512番地	☎ (0857) 30-0080
鳥取市東部地域包括支援センター (国府中・福部未来学園校区)	国府町糸谷15番地1	☎ (0857) 50-0280
鳥取市南部地域包括支援センター (河原中・千代南中校区)	用瀬町別府96番地2	☎ (0858) 76-2351
鳥取市西部地域包括支援センター (気高中・鹿野学園・青谷中校区)	気高町浜村8番地8	☎ (0857) 30-7780

介護予防出前講座全般のお問い合わせ先

鳥取市中央包括支援センター	幸町71番地	☎ (0857) 20-3457
---------------	--------	------------------