

地域住民グループ支援事業 メニュー表

	No.	内 容
全体	1	介護予防講演会（体操・脳トレ含む）
運動機能向上	2	体操 「ヨガ」
	3	体操 「腰痛予防」
	4	体操 「転倒予防」
	5	体操 「筋力アップ」
	6	体操 「ストレッチ」
	7	体操 「尿失禁予防」
	8	足つぼ・セルフリンパマッサージ
	栄養改善	9
口腔機能向上	10	口腔ケア・オーラルフレイル予防
認知症予防・ 閉じこもり防止・ うつ予防	11	芸術療法
	12	音楽療法
	13	色彩セラピー
	14	レクリエーション
	15	音楽レクリエーション
その他	16	会長が認めるもの

※メニュー選択の注意事項

- 「介護予防メニュー選択用」と書かれてある申請書にご記入ください。
- 講師謝礼のみが共催負担金の対象となります。1回7,500円
- 講師の調整は社会福祉協議会が行います(講師の指定はできません)。
- 講師調整の都合上、10月中旬以降の開催予定でお申し込みください。