

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「ピラティス」
	4	体操「太極拳」
	5	体操 「腰痛予防」
	6	体操 「転倒予防」
	7	体操 「筋力アップ」
	8	体操 「ストレッチ」
	9	体操 「尿失禁予防」
	10	足つぼ・セルフリンパマッサージ
	11	足の爪切り・フットケア
栄養改善	12	介護予防料理教室
口腔機能向上	13	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	14	芸術療法
	15	音楽療法
	16	色彩セラピー
	17	レクリエーション
	18	音楽レクリエーション
その他	19	会長が認めるもの

※メニュー選択の注意事項

- ・「メニュー選択型」と書かれてある申請書にご記入ください。
- ・講師謝礼（1回7500円）が共催負担金の対象となります。
- ・講師調整・支払い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。