

## 【講師紹介の流れ】

① サロン代表の方が問合せ先へ  
電話・面会等でご相談ください



② 講師（講師派遣の依頼先）を紹介します



③ 講師（講師派遣の依頼先）へ電話等で  
連絡をしてください

## 【問合せ先】

<生活支援・介護予防部会（介護予防グループ）の事務局です。>

名古屋市保健所 港保健センター 保健予防課  
介護予防担当

電話：052-651-6537 FAX：052-651-5144

※平成30年4月1日から「港保健所」は「港保健センター」に名称が変わりました。

港区役所福祉課 地域包括ケア推進担当

電話：052-654-9691 FAX：052-651-1190

港区社会福祉協議会

電話：052-651-0305 FAX：052-661-2940

名古屋市港区内で  
高齢者サロン・老人クラブ・自主サークルの担当者・運営スタッフの方へ

# 健康長寿への道

～ 講師をご紹介します ～



講師を紹介して、健康について  
アドバイスいたします

港区地域包括ケア推進会議 生活支援・介護予防部会  
（介護予防グループ）

～住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるように～  
港区地域包括ケア推進会議 <http://minatoku-chiikicare.nagoya/>

## 【提案する内容の一例】

### 運動機能

- 体操
- 転倒予防
- ロコモ予防
- ★コグニサイズ

### 認知症

- 認知症予防
- 脳トレ
- 回想法
- ★コグニサイズ

### 口腔

- お口の体操
- 誤嚥性肺炎予防
- 歌(音楽療法)

### 栄養

- 高齢期の栄養
- 簡単にできる料理
- 減塩の食事

★「コグニサイズ」とは、体を動かしながら脳を鍛える認知症予防エクササイズです。

## 【対象となる会・団体】

### 港区内で65歳以上の方が参加している 住民運営の集いの場

(高齢者サロン・老人クラブ・自主サークルなど)

営利目的がある組織や、宗教など特定の思想信条を共有する目的で集まる会は除きます。

## 【料金】相談は無料

(専門性が高い場合などは、講師謝礼が必要となる場合があります。)

## 【生活支援・介護予防部会 介護予防グループメンバー一覧】

★お気軽にご相談ください

★メンバーで共有し、適した内容を検討し、講師をご紹介します！

メンバー	相談できる主な分野
港保健センター保健予防課 <small>(港保健所は、平成30年4月1日から港保健センターに名称が変わりました。)</small>	介護予防全般 運動機能 栄養
港区役所福祉課 (地域包括ケア推進担当)	認知症 口腔
港区社会福祉協議会	
いきいき支援センター (港区東部・港区西部)	

港福社会館	運動機能 認知症 認知症予防リーダー (回想法・コグニサイズなど) 福社会館主催講座の紹介
公益社団法人愛知県柔道整復師会 (山田接骨院)	運動機能 運動器の介護予防 (介護予防運動指導員)
稲永スポーツセンター	運動機能 運動器の介護予防
港区歯科医師会 (おはよう歯科)	口腔 歯・口腔の介護予防

港生涯学習センター	生涯学習・仲間づくり
各学区保健環境委員	地域での活動
各学区民生・児童委員	地域での活動