

<b>事業名</b>	<b>いきいき出張講座</b>
------------	-----------------

(実施機関：港区西部いきいき支援センター)

<b>実施日（頻度）</b>	各会場毎月1回
<b>会場</b>	イオンモール名古屋茶屋、南陽交流プラザ、さくらふれあいホール、邦和セミナープラザ
<b>対象者</b>	地域住民
<b>定員</b>	会場の席数分
<b>費用</b>	無料
<b>申込方法</b>	予約不要

## 実施内容

### 【内容】

港区内の会場で毎月行われている認知症予防や体操教室などに関する健康講座を実施。認知症について知ろう（認知症サポーター養成講座、はいかい模擬訓練）、介護予防体操、認知症予防くらぶ、認知症予防塾の内容を行っている。

#### ・具体的な内容

地域の通所サービスの職員やドラッグストアの薬剤師など運動や講話をお願いしている。クリスマスなど季節に合わせて音楽療法の回もある。はいかい模擬訓練は各会場年度に1回は実施できるように調整している。

### 【風景写真】



名古屋市 | 港区西部  
いきいき支援センター

港区のみなさん!

仲間をつくろう

みんなで学ぼう

1人で悩まないで

いずれの会場も  
**参加無料!!**

予約不要! お気軽にご参加ください!!

# いきいき出張講座はじまっています!!

いきいき出張講座とは、港区内の会場で毎月行われている健康講座です。認知症予防や体操教室など健康に関する講座を行っています。  
**運動で認知症を予防しましょう!!** アルツハイマー型認知症では、加齢や遺伝のほか、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、運動不足や食事などの生活習慣が影響すると考えられています。生活習慣病の予防、認知機能の維持・向上のために、運動する習慣を身につけましょう!!



## 認知症について知ろう

～認知症サポーター養成講座～

認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族の気持ちを理解して温かく見守る応援者となる「認知症サポーター」を養成します。



～はいかい模擬訓練～

認知症による徘徊(ひとり歩き)を想定し、適切な声掛けや対応を体験することで、認知症の人が安心して暮らせる地域を目指します。



## 介護予防体操

楽しく体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか?健康を維持するための体操を行います。運動不足が気になる方、ぜひご参加ください。



## 認知症予防くらぶ

毎回、認知症予防に関する講師を呼び、楽しく学べる教室です。みんなで勉強や体操を行います。



## 認知症予防塾

普段、日常生活では聞くことができない専門職による認知症を予防するための方法を学ぶ講座です。



## 令和6年 4月～9月いきいき出張講座スケジュール



3回ご参加いただくと景品をプレゼント!!

場所	イオンモール名古屋茶屋 2階 イオンホール	第2 水曜日	南陽交流プラザ 2階 大会議室	第3 木曜日	稲永スポーツセンター 1階 会議室	第2 月曜日	ららぽーと名古屋みなとアクルス 3階 ららスタジオ	第4 水曜日
4月	10日 介護予防体操 10:30～12:00		18日 認知症予防くらぶ 10:30～12:00		8日 認知症サポーター養成講座 10:30～12:00		24日 認知症予防塾 10:30～12:00 / 13:30～15:00	
5月	8日 認知症予防くらぶ 10:30～12:00		16日 介護予防体操 10:30～12:00		27日 認知症予防くらぶ 10:30～12:00 <small>※第4月曜日</small>		22日 はいかい模擬訓練 10:30～12:00	
6月	12日 認知症サポーター養成講座 10:30～12:00		20日 認知症予防塾 14:00～15:30		10日 介護予防体操 10:30～12:00		26日 認知症予防くらぶ 10:30～12:00 / 13:30～15:00	
7月	10日 認知症予防塾 10:30～12:00		18日 認知症サポーター養成講座 10:30～12:00		8日 認知症予防塾 10:30～12:00		24日 介護予防体操 10:30～12:00 / 13:30～15:00	
8月	14日 認知症予防くらぶ 10:30～12:00		15日 認知症予防くらぶ 10:30～12:00		26日 はいかい模擬訓練 10:30～12:00 <small>※第4月曜日</small>		28日 認知症予防塾 10:30～12:00 / 13:30～15:00	
9月	11日 介護予防体操 10:30～12:00		19日 介護予防体操 10:30～12:00		9日 認知症予防塾 10:30～12:00		25日 認知症サポーター養成講座 10:30～12:00 / 13:30～15:00	

港区西部いきいき支援センターは、名古屋市が設置した高齢者に関する無料相談窓口です。

お問い合わせ：名古屋市港区西部いきいき支援センター [港区西部いきいき支援センターは、社会福祉法人昌明福祉会が受託運営しています。]

住所 〒455-0066 名古屋市港区寛政町6丁目40番地

営業時間 月～金 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始は除く)

☎ 052-381-3260

●交通のご案内

・市バス「荒子川公園北」すぐ前  
・あおなみ線「荒子川公園」下車 徒歩5分

●フェイスブック

www.facebook.com/nagoyaminatowest



YouTubeにて動画配信中!

チャンネル登録募集中!

「港区西部いきいき」で検索!

