

通いの場、サロンをもっと元気に！

医療専門職が健康のコツを教えます！

無料

※医療専門職：リハビリテーション専門職、管理栄養士、歯科衛生士

活動がマンネリ化してきた

楽しく続けられる秘訣を知りたい

参加者の元気を保ちたい

そのお悩み、この事業で解決します！

体、食事、お口をまとめてサポート！医療専門職を派遣します。

【専門職の派遣でできること】

- ☑ 体のチェックで今の状態が分かる！
- ☑ 自宅でも続けられる健康の秘訣を学べる！
- ☑ 続けるためのアドバイスをもらえる！
- ☑ 体操や、栄養のポイント、お口の健康づくりのコツが分かる！
- ☑ 活動が続けやすくなる工夫が分かる！

【内容】※運動、栄養、口腔の3分野から、メインで聞きたい分野を選択していただきます。

まずはチェック



1回目

(2週間に1回程度)

体のチェック

※選択した内容により、内容が異なります。

運動：握力、歩行速度
 栄養：体重、体脂肪率
 口腔：舌の動かしやすさなど

楽しく学ぶ・動く

2～3回目

講話・実技



- ・筋力強化の体操
- ・バランスのよい食事
- ・正しい口腔ケアなど

変化を実感する

4回目

(3か月後)

- ・再チェック
- ・アドバイス



無理なく続けられるコツを教えます

申込方法などは、裏面をご覧ください。

参加者の声

運動プログラム受講・
70代女性

自身の体力に自信を
持てるようになった。



栄養プログラム受講・
70代女性

健康（特に栄養）に
ついて意識するきつ
かけになりました。

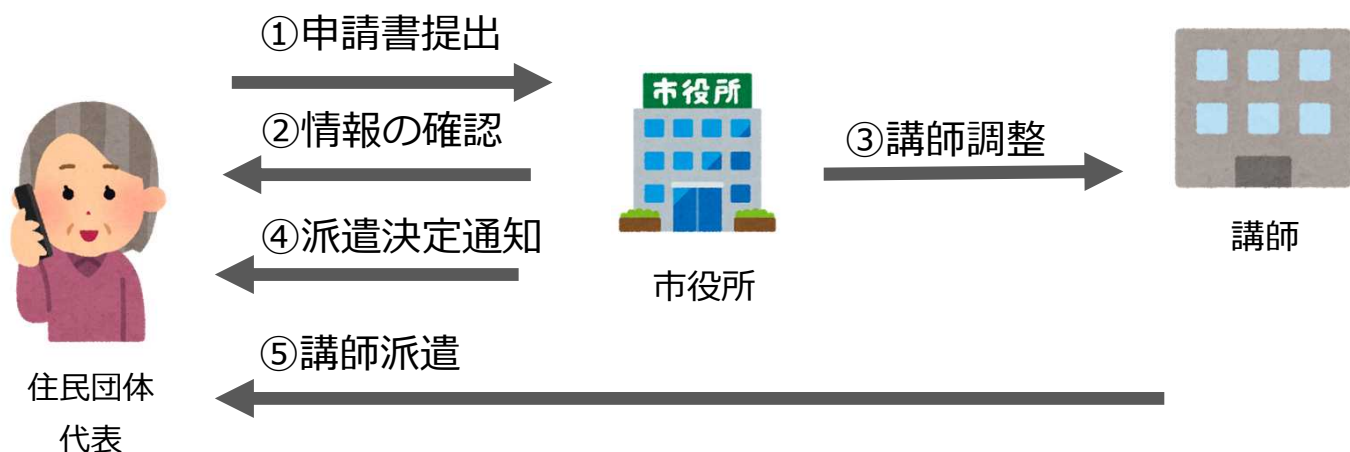


口腔プログラム受講・
60代女性

口がまわるように
なった。口の健康を
考えるようになった。
口の体操を続けてい
けるように頑張る。



申請から講師派遣までの主な流れ



【注意事項】

- ・開催希望日より1か月前までに申請してください。
- ・申請書は秋田市ホームページからダウンロード、もしくは長寿福祉課窓口へお問合せください。

申請書は秋田市HPから↑

対象 団体

- ・秋田市にお住まいのおおむね65歳以上のかた5人以上の通いの場、サロンである
 - ・初めて利用する通いの場、サロン
 - ・継続して活動する意思がある
 - ・年度内に4回実施できる
- 以上の条件を満たす団体

**医療専門職から直接アドバイスがもらえる！
通いの場、サロンの活動にそのまま生かせる！
ぜひ、ご活用ください！**

【問合せ先】

秋田市福祉保健部長寿福祉課在宅サービス担当
電話888-5668 メール ro-wflg@city.akita.lg.jp



受付団体数には限りがあります。お早めにお申し込みください