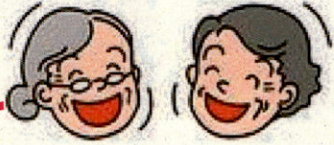


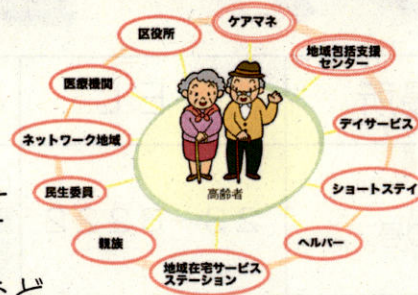
# 行橋市介護保険課・高齢者相談支援センター 出前講座 実施メニュー



## 1. 介護保険制度・高齢者福祉関係

- ☆介護保険の仕組みについて
- ☆介護保険サービスの利用の仕方
- ☆自宅で受けるサービスや施設の種類について
- ☆介護保険以外の高齢者のサービスについて

など



## 2. 介護予防関係・いつまでも元気に暮らそう！

- ☆介護予防に取り組もう！！（介護予防全般の講話）
- ☆みんなで取り組む体操等の指導

- ・楽しく体操  
ストレッチやイスに座ってする体操  
ゴムバンドを使ってする体操
- ・百歳体操

☆体力測定の実施

☆認知症の予防について

- ・認知症の理解と予防の仕方
- ・脳の健康度テスト（ファイブ・コグテスト）
- ・認知症サポーター養成研修

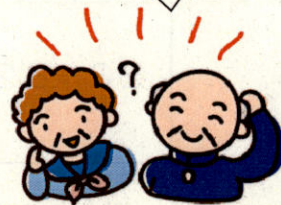


一緒に学習  
しましょう！

## 3. 高齢者の権利を守ろう

- ☆高齢者の虐待を防ごう
- ☆消費者被害を防ごう

など



## 4. その他

- ☆在宅医療について
  - ☆お薬について
- 等 講話してくれる関係機関を紹介します

### <お願い>

※多くのいきいきサロン等へ出かけたと思いますので、申し込みは、できる限り実施予定の1ヶ月前までをお願いします。

※体操や体力測定などは、サロンの広さ等によっては実施できないこともありますが、できるかぎり地域のサロン用に対応させていただきます。

### <申込み先>

「講演依頼書」で担当校区の高齢者相談支援センターまたは介護保険課に申し込んでください。

#### ★各高齢者相談支援センター

- ・行橋高齢者相談支援センター  
TEL：23-8222
- ・泉高齢者相談支援センター  
TEL：23-6000
- ・今元高齢者相談支援センター  
TEL：22-1010
- ・仲津高齢者相談支援センター  
TEL：26-1180
- ・中京高齢者相談支援センター  
TEL：23-5616
- ・長峽高齢者相談支援センター  
TEL：23-8236

#### ★行橋市介護保険課

TEL：25-1111

# 高齢者相談支援センター 担当圏域詳細

高齢者相談支援センター	事業所の場所	TEL	担当圏域
行橋高齢者相談支援センター	〒824-0008 行橋市宮市町4番30号	23-8222	中央3丁目、西宮市（3丁目を除く）、東大橋、大橋2・3丁目、宮市町、大字宮市、行事、大字行事
今元高齢者相談支援センター	〒824-0004 行橋市大字金屋370-4	22-1010	蓼島、金屋、今井、真菰、津留、元永、沓尾、長井、中央1・2丁目、西宮市3丁目、大橋1丁目、大字大橋、南大橋、門樋町、神田町
仲津高齢者相談支援センター	〒824-0025 行橋市東徳永339番地1	26-1180	馬場、辻垣、高瀬、道場寺、稻童、松原、東徳永、袋迫
泉高齢者相談支援センター	〒824-0035 行橋市東泉5丁目1番19号	23-6000	北泉、泉中央、西泉、南泉、東泉、大字羽根木、大字草場
中京高齢者相談支援センター	〒824-0063 行橋市中津熊501番地	23-5616	大野井、宝山、寺畔、流末、矢留、天生田、大字福原、上検地、下検地、津積、西谷、大谷、上稗田、下稗田、前田、中川
長峡高齢者相談支援センター	〒824-0067 行橋市二塚584番地	23-8236	長木、二塚、吉国、延永、草野、長音寺、上津熊、中津熊、下津熊、前田ヶ丘、徳永、福丸、高来、入覚、下崎、長尾、常松、須磨園、矢山