

健祥会グループの

# 出前講座



笑顔と一緒に  
歳を重ねましょう!



元気に歳を重ねるために  
こころとからだの健康づくり

無料

受付中



高齢になると心身に不具合が出てきますが、  
歳をとっても今まで以上に趣味や生活を楽しみたいと思っている方も多いはず。  
健祥会グループでは、介護福祉士、介護支援専門員、理学療法士、  
作業療法士、看護師、管理栄養士などの各専門職が、  
地域で暮らす皆様一人ひとりの暮らしをサポートして参ります。  
いつまでも元気に楽しく、住み慣れた地域で、  
生きがいを感じながら  
暮らしていけるお手伝いをします。

☑ **たとえば**、こんなこと 思い当たったら

健祥会グループの**出前講座**をご利用ください。

- 認知症の症状のことを知りたい。
- 糖尿病や骨粗しょう症の予防をしたい。
- 自宅でできる簡単な体操を試してみたい。
- 昔と比べ動きにくくなった。
- 介護保険の利用方法を知りたい。
- 家庭でできる介護方法を知りたい。
- 口腔から引き起こる合併症を知りたい。



## 健康づくりメニュー

- 認知症予防トレーニング
- バランスの良い食事について
- 健康体操(フレイル予防運動)
- 元気いっぱいゲートボール教室
- コグニサイズで頭と身体を元気に
- 家庭でできる介護技術
- 目指せ転倒ゼロ!!
- 摂食・嚥下について
- みんなでがんばるロコモ体操
- 熱中症予防について など
- 知っておくと便利!
- その他、メニュー満載!
- 医療ミニ知識紹介



お申し込み方法については、裏面をご覧ください

下記のお問い合わせ先、もしくは施設にご相談ください。  
いつでも出前講座ができますので、ご連絡をお待ちしております。

施設 / 老人保健施設 健祥会ウェル、特別養護老人ホーム 水明荘、吉野川リハビリセンター  
軽費老人ホーム 健祥会ヴィラ、グループホーム 加尾、グループホーム 義満



オンラインでの  
出前講座も  
受付中!

●お問い合わせ 吉野川リハビリセンター ☎0883-26-3010 お気軽にお問い合わせください!



明日を想う  
健祥会グループ

健祥会グループ本部  
〒779-3105 徳島市国府町東高輪字天満356番地1  
TEL.088-642-8118(代) FAX.088-642-8668

<https://www.kenshokai.group/>

健祥会グループ

検索



## 健康づくりメニュー 下記の中から番号をお選びください。

番号	内 容
①	認知症予防トレーニング
②	認知症サポーター養成講座
③	認知症の方とのかかわり方について
④	認知症の基礎講座
⑤	腰痛予防講座・体操
⑥	健康体操(フレイル予防運動)
⑦	家事の合間にできるかんたん体操
⑧	コグニサイズで頭と身体を元気に
⑨	全身ストレッチ体操
⑩	タオルを使った下肢トレーニング
⑪	自宅のできる健康体操
⑫	目指せ転倒ゼロ!! みんなでがんばるロコモ体操
⑬	ムリなく安全に 自重負荷トレーニング
⑭	お腹まわりの脂肪燃焼 体幹トレーニング
⑮	転倒予防の下肢筋力訓練
⑯	ロコモティブシンドローム予防講座・体操

番号	内 容
⑰	生活習慣病と食事の関係性について
⑱	バランスの良い食事について
⑲	夏バテに負けない食事はこちら! (夏バテに効果的な食材紹介)
⑳	糖尿病にならない! でも美味しい食事がしたい... そんな方に献立をお教えます!
㉑	施設サービスと在宅サービスの違いについて
㉒	介護保険制度、サービスについて
㉓	家庭の医学
㉔	知っておくと便利! 医療ミニ知識紹介
㉕	元気いっぱいゲートボール教室
㉖	家庭でできる介護技術
㉗	レクリエーションについて
㉘	摂食・嚥下について
㉙	熱中症予防ってどうするの? 看護師がお教える家庭での熱中症対策
㉚	熱中症予防について

### 施設一覧

- 老人保健施設 健祥会ウェル  
吉野川市川島町川島114番地3 TEL.0883-25-3333
- 特別養護老人ホーム 水明荘  
吉野川市川島町川島106番地 TEL.0883-25-2333
- 吉野川リハビリセンター  
吉野川市川島町川島106番地2 TEL.0883-26-3010

- 軽費老人ホーム 健祥会ヴィラ  
吉野川市川島町桑村361番地1 TEL.0883-25-2556
- グループホーム 加尾  
阿波市阿波町勝命北10番地1 TEL.0883-35-8112
- グループホーム 義満  
阿波市土成町郡131番地1 TEL.088-695-5152

## 出前講座 申込書

代表者： \_\_\_\_\_ ( 歳 ) 住 所： \_\_\_\_\_

連絡先： \_\_\_\_\_ サロン名： \_\_\_\_\_

対象人数： \_\_\_\_\_ 名 年齢層： 50歳代 ・ 60歳代 ・ 70歳代 ・ 80歳代 ・ 90歳代 ・ その他( \_\_\_\_\_ )

健康づくりメニュー： 希望番号 ( \_\_\_\_\_ ) オンライン機器： 有 ・ 無

希望日時： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分 ※お申し込みいただいた内容に基づき、  
日程を調整させていただきます。

■お申し込み方法 申込書に記入の上、FAX、もしくは電話にてお申し込みください。

FAXの場合 FAX.0883-26-3011  
電話の場合 TEL.0883-26-3010

〈事務局〉 吉野川リハビリセンター  
〒779-3301 吉野川市川島町川島106番地2 TEL.0883-26-3010