

# 元気づくり出前講座

無料



健康長寿のためには「運動」・「栄養」・「社会参加（人との交流）」が大事だと言われています。

市では、高齢者の皆さまにいつまでも元気に暮らしていただくため、リハビリテーション職や看護職などが地域や団体などに出向き、高齢者の元気づくりに関する講座を開催しています。

地域や団体での集まりの際などにぜひご活用ください！

＜対象＞ 敦賀市内に住所のある65歳以上の方とその方の支援に関わる方  
など5人以上で構成する団体  
（地区や町内の集まり、各種団体などへ出向きます）

＜内容＞ 介護予防全般、転倒予防、腰痛予防、認知症予防に関するお話  
や運動、健康体操、ストレッチ、脳トレーニング など

＜時間＞ 午前9時～午後9時までの1回あたり2時間以内  
（土日・祝日も対応可能、短い時間でも構いません）



＜場所＞ 公民館、会館（集会場）など

＜講師＞ 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、保健師、看護師 など

※ 医療法人保仁会、医療法人明峰会、(株)かくた  
(株)ほっとリハビリシステムズ、(株)リハぷらす に委託しています

＜申込み＞ 開催日の2週間前までに下記までお申し込みください

※ 同じ団体での開催は、1年度あたり2回までとなります

※ 申込用紙はホームページからもダウンロードできます

オンラインでも申請できます  
QRコードから申請フォームへ！



申込み・問合せ

※QRコードは(株)デンソー  
ウェブの登録商標です。

敦賀市長寿健康課 地域包括支援センター『長寿』

は い は い  
☎ 22-8181 FAX 22-8179

