

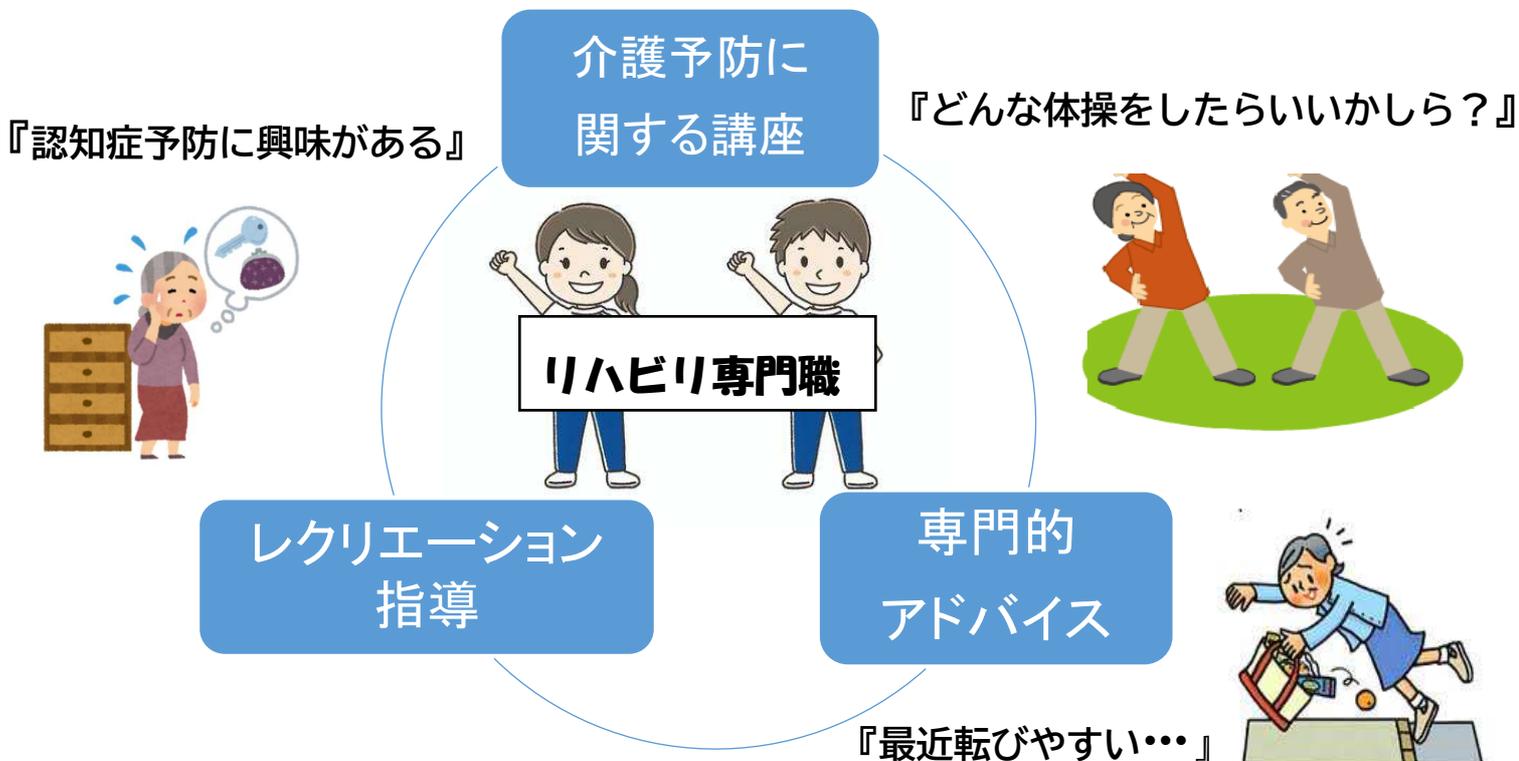
# 小金井市地域リハビリテーション活動支援事業のご案内

無料

リハビリ専門職「理学療法士」「作業療法士」等が、  
皆さんの集まりの場（通いの場）に訪問します！

※普段の活動時に1～2時間訪問します

いつまでも住み慣れたまちで、健康寿命を延ばして、  
自分らしく暮らすために、介護予防について学びませんか？



✿ リハビリ専門職の巡回をご希望の場合は、対象地域の地域包括支援センターまでご相談ください

対象地域	名称	電話番号
梶野町・関野町・緑町・本町2、3丁目・桜町1、3丁目	きた 地域包括支援センター	042-388-2440
前原町・貫井南町・本町6丁目	みなみ 地域包括支援センター	042-388-8400
東町・中町・本町1丁目	ひがし 地域包括支援センター	042-386-6514
本町4、5丁目・桜町2丁目・貫井北町	にし 地域包括支援センター	042-386-7373

小金井市役所 介護福祉課包括支援係 tel:042-387-9845

## 講座タイトル一覧

※過去に実施した講座一覧です。  
一覧以外の講座についてはご相談下さい。

1.	認知症予防	認知症の予防と身体運動に関して講習
2.	転倒予防	転倒予防のための環境整備や効果的な運動について講習
3.	筋力強化	効果的な筋力トレーニングの方法と栄養摂取について
4.	運動頻度	変形性膝関節症、転倒予防、認知症予防のために効果的な運動頻度について
5.	血圧	血圧とは何か？正常値を保つために必要な生活習慣について
6.	姿勢と痛み	痛みを感じる原因と緩和する方法について
7.	生活の中での運動	日常生活の中での運動の取り入れ方や身体活動量について
8.	明るく過ごすために	抑うつ的な気分の改善と身体活動について
9.	身体と頭のストレッチ	ストレッチの目的と方法、頭の体操
10.	素早く立って、歩くために	起立動作と歩行を素早く行うためのトレーニングについて
11.	体力測定について	握力、片足立ちなど、体力測定結果の解釈と、向上するための取り組みについて紹介
12.	生活習慣病について	生活習慣病予防に関する運動と食事について
13.	食事とメンタルヘルス	栄養と精神状態の関係について講習
14.	サルコペニア	加齢に伴う筋肉量の減少に関する講習
15.	免疫	免疫と腸内環境について
16.	姿勢	良い姿勢を保つための運動介入
17.	夜間頻尿	夜間頻尿を防止するための運動と対策

## 令和6年度 体力測定会



握力、片足立ちの測定など  
介護予防に関するミニ講座  
も開催予定です！

健康に過ごすため、ご自分の体力を知る貴重な機会です。市内のリハビリ専門職  
が会場で体力作りについて助言を致します。是非ご参加下さい。

日にち：第1回目 令和6年10月23日（水）

第2回目 令和6年11月26日（火）

〈時間〉

10時～11時半

※開催内容は同じです。どちらかの日程にご参加ください。

場所：宮地楽器ホール 小ホール

申込：お住いの地域包括支援センターにお申込みください

※令和6年10月1日（火）から申込受付を開始します。