

平成19年度 小郡市介護予防健康づくり支援事業(案)

第2回高齢者口腔ケア・栄養改善教室

対象者: 支援認定を受ける可能性のある者 男女20名

健康教室日程・内容

	日程	時間		内容
1	12月19日(水)	14:00~16:45	口腔	開講式・検診・指導・体操・形態
2	12月26日(水)	14:30~17:00	栄養	形態・体力測定・アンケート・バランス食について
3	1月9日(水)	14:30~17:00	口腔	歯科衛生士による口腔ケア指導・健康体操
4	1月16日(水)	14:30~17:00	栄養	栄養士による栄養指導・健康体操
5	1月23日(水)	14:30~17:00	口腔	歯科衛生士による口腔ケア指導・健康体操
6	1月30日(水)	14:30~17:00	栄養	栄養士による栄養指導・健康体操
7	2月6日(水)	14:30~17:00	口腔	検診結果説明・口腔ケア指導・体操
8	2月13日(水)	14:30~17:00	栄養	形態・体力測定・アンケート・閉講式

第2回高齢者機能向上運動指導教室

対象者: 支援認定を受ける可能性のある者 男女20名

健康教室日程・内容

	日程	時間	内容
①	○月○日(木)	13:00~15:00	開講式・問診・身体測定
②	○月○日(木)	10:00~11:45	健康運動(体力測定)①
③	○月○日(木)	10:00~11:45	体力測定結果説明・健康運動②
④	○月○日(木)	10:00~11:45	健康運動③
⑤	○月○日(木)	10:00~11:45	健康運動④
⑥	○月○日(木)	10:00~11:45	健康運動⑤
⑦	○月○日(木)	10:00~11:45	健康運動⑥
⑧	○月○日(木)	10:00~11:45	健康運動⑦
⑨	○月○日(木)	10:00~11:45	健康運動(体力測定)⑧
⑩	○月○日(木)	10:00~11:45	体力測定結果説明・閉校式

※3ヶ月後体力測定及びその結果説明を実施