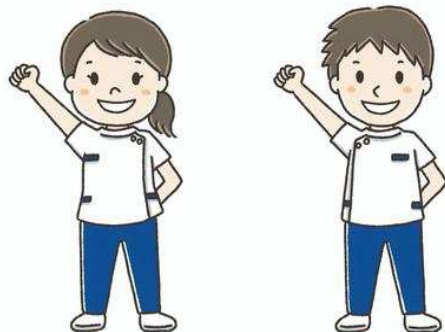


# 小金井市地域リハビリテーション活動支援事業のご案内

リハビリ専門職(理学療法士、作業療法士など)が皆さんの活動場所に、1～2時間位訪問します！【無料】

いつまでも住み慣れた町で元気で自分らしく暮らすために健康でいつづける方法について学びませんか？



**リハビリ専門職が訪問します！**

専門的アドバイス  
が受けられます

健康寿命を延ばす  
サポートをします！

リハビリ専門職の巡回のお申込みは、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 電話:042-387-9845

## 講座一覧例

### 人気講座

「筋肉や骨について」「認知症予防」「転倒予防」

	講座名	内容
1	認知症予防	認知症の予防と身体運動について
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
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	起立運動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
14	サルコペニア	筋肉の萎縮について
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
18	健康寿命	健康寿命について
19	睡眠	睡眠について
20	さくら体操	さくら体操の解説
21	健康維持に必要な運動量	普段行うべき運動量について
22	筋肉講座	筋肉の必要性和効果的な鍛え方について
23	腸の話	腸内環境と健康について
24	休養	休養の大切さについて



※一覧は例です。上記以外のご希望の講座内容がありましたらご相談ください。

### 講座参加後のご意見

「続けてほしい」「役立つ情報が得られた」