

出前講座②（JA 女性大学） ～フレイル予防講習～

○経緯

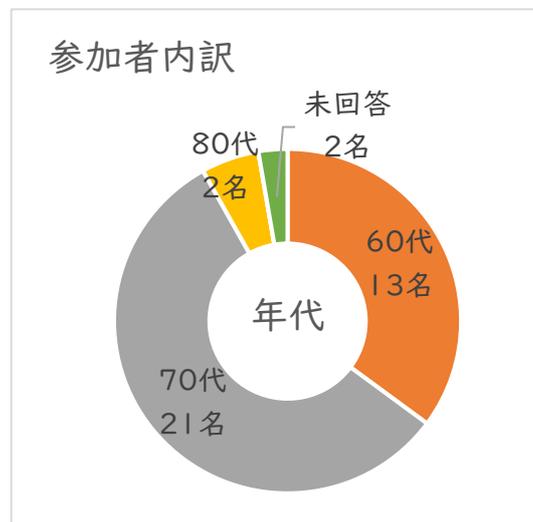
長崎県中央農業協同組合において、健康・食の安全などの講座を通じてスキルアップに取り組む「女性大学」を開催しており、フレイル予防講習の講師を依頼されたもの。

○日時

令和5年10月19日（木）
10時00分～11時30分

○場所・参加者

JA ながさき県中央本店3階大会議室
女性大学受講生（38名）
長崎県中央農業協同組合職員（4名）計42名



○講師

地域包括ケア推進課 金子職員

○説明内容

- ・元気なうちから介護予防に取り組むことの必要性
- ・市が実施しているフレイル予防教室や地域活動を紹介
- ・ACP についての冊子の配布及び記入

○体験内容

- ・諫早市介護予防プログラム（脳トレ）

○参加者の感想

- ・地域の中での役割をもう一度再確認し、実行したい。
- ・楽しみながら何か役に立てたらいいなと思います。
- ・習った体操を地域の方へ伝える活動をしたい。
- ・若返り体操サークルに身体の調子をみながら参加したいと思います。

