

「65歳からの充実ライフ講座」の開催について

1 背景

市では、第9期介護保険事業計画等（計画期間：令和6年度～令和8年度）に基づき、高齢者が住み慣れた地域で自立して暮らすことができるように、介護予防と健康づくりの取組を推進しています。

このうち、後期高齢者については、令和4年度から「保健事業と介護予防の一体的な実施^{※1}」を行っており、前期高齢者については、体を動かす「体力づくり講座」のほか、令和5年度からは、健康づくりなどの知識を学ぶ「65歳からの充実ライフ講座」を開催しています。

〔※1〕「保健事業」では糖尿病性腎症重症化予防を、「介護予防」ではフレイル予防^{※2}を実施

〔※2〕「フレイル予防」では、栄養・口腔ケア、運動、社会参加を3本柱とした健康教育を実施

2 目的

「健康づくり」「お金の管理」「終活」について学び、家族を含めた高齢期の生活に生かす。

3 主催 大船渡市

4 内容

月日	内容	講師
7月16日（火）	充実ライフに向け、いまから始める腸内ケア	腸ハッピークリエイター 岩沼千央 氏
8月28日（水）	これから生きるための姿勢講座	姿勢調整師 田坂美由紀 氏
9月25日（水）	ちょっと気になるお墓の話	一般社団法人 日本石材産業協会 遠藤健司 氏
10月18日（金）	自分らしく過ごす整理収納術	整理収納アカデミアマスター Style-R代表 金田玲子 氏
11月21日（木）	これから生きるマネーセミナー ～生活費、医療や介護に要する費用～	ファイナンシャルプランナー 岩手県金融広報委員会 戸田節子 氏
12月17日（火）	輝くシニア世代へ！ ～健康的に年齢を重ねるスキンケア講座～	Atelier Ivy 平山安里 氏 （日本化粧品検定1級）

備考1 内容は、令和5年度の受講者アンケートを基に選定

2 受付開始は午前9時30分、講義は午前10時から90分程度

3 講義終了後は、市職員から「フレイル予防」の情報を提供

5 会場 大船渡市防災観光交流センター（おおふなぼーと）

6 対象と定員 概ね65歳から74歳までの者を対象とし、各回の定員は20人（申込先着順） なお、7月16日（火）はまだ定員に達していません。

7 申込方法

（1）各回とも、開催前月の広報おおふなとの記事掲載後から受け付ける。

（2）電話、メール等の方法で、大船渡市保健福祉部地域包括ケア推進室に申し込む。

8 備考 参加料は無料

【参考】7月16日(火)に開催予定の腸ケアセミナー

65歳からの充実ライフ講座

腸ケアセミナー



充実ライフに向け、いまから始める腸内ケア

▶あなたの腸は何タイプ？

▶小腸と大腸のおはなし

▶おなかを整える食事

▶「腸もみ」を学んでセルフケア

●日時：7月16日(火)

9時30分受付

10時スタート

●参加費：無料

●定員：大船渡市民先着20名

●会場：おおふなぼーと

お申込み・お問い合わせ先

大船渡市地域包括ケア推進室

電話:0192-26-2943 FAX:0192-27-1589

mail:ofu_houkatsu@city.ofunato.iwate.jp