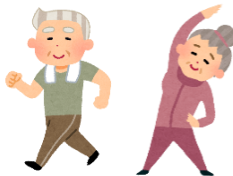




介護予防プログラムおよび講師一覧

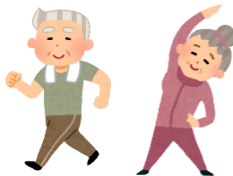


令和8年(2026年)3月5日現在

番号	講座名 (プログラム名)	サブタイトル	講師名 (敬称略)	免許・資格等	講座内容	期待できる効果	形式	対象者	対象人数	派遣可能 曜日	派遣可能 時間帯	その他
1	いきいき健康づくり教室	運動だけでなく、栄養や口腔の状態、認知症に関することなど、いきいきとした生活続けるための教室です。	青山 洋子	・管理栄養士 ・健康運動指導士	・筋力トレーニング ・低栄養を予防する食事の話 ・有酸素運動、ストレッチ	・運動機能向上 ・低栄養改善 ・口腔機能改善 ・認知症予防	座位	元気高齢者 (要支援の方まで)	30人以内	月	10時～11時	
2	医療気功	心身の調整をして、いきいきと元気に過ごしませんか？	池田 知良	・医療気功整体師 ・日中気功学会公認気功師 ・全日本気功連合会公認気功師	自己治療による心身能力の維持向上とリラックス	・運動機能向上 ・認知症予防 ・リラックス効果	椅子使用	一般高齢者	制限なし	月・土・日	要相談	月曜休日の翌火曜か第5火曜日も派遣対応可
3-1	運動で認知症を防ごう！	認知症予防につながる運動の仕方を学びませんか？	上村 隆輔 岩崎 正浩 今田 強 山村 浩二 岩永 明 加来 啓太 光永 和生 前森 翔太 馬場 勲 草場 啓太 上田 郁諒 池田 勇介 中野 翼	・理学療法士 ・作業療法士 ・言語聴覚士	認知症のデータ、メカニズムを説明したのち、予防のための運動や体操、知識を話し、体操を実践します。	・認知症予防	椅子使用	65歳以上、またはその周辺	制限なし	月～土	※派遣可能な回数に制限があるため、依頼できない事があります	上益城地域リハビリテーションセンター熊本厚生会病院より、適切な専門職が派遣されます。
3-2	リハビリ専門職が教える！運動のコツ	医学的根拠を基にした効果的な運動のアドバイスをを行います。			なぜ運動が必要なのか、運動不足から生じるリスクと、そうならないための自己評価や簡単な運動の紹介を行います。	・運動器機能向上	座位 または 椅子使用					
3-3	”食べる力”を高めるために	身近な食事（食べることに焦点を当て、健康の秘訣を徹底解説します。			口腔機能、摂食・嚥下の重要性や、それらが健康に与える影響を、身近な”食事”をキーワードに「オーラルフレイル」「誤嚥性肺炎」などの観点から説明し、自己評価、改善のための体操について解説します。	・口腔機能改善						
3-4	筋力アップのための栄養	筋トレすると筋力が落ちる!?、そんな落とし穴がある栄養について解説します。			近年問題になっている「サルコペニア」の説明と、それに陥ってしまう可能性のある栄養との関係、筋肉をつける為に必要な栄養の知識を解説します。	・低栄養改善	椅子使用					



介護予防プログラムおよび講師一覧

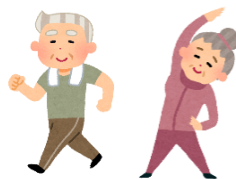


令和8年(2026年)3月5日現在

番号	講座名 (プログラム名)	サブタイトル	講師名 (敬称略)	免許・資格等	講座内容	期待できる効果	形式	対象者	対象人数	派遣可能 曜日	派遣可能 時間帯	その他
4	益城ノルディック ウォーククラブ 3715	だれでもできるノル ディックウォークで 運動機能を維持しま せんか？、認知症予 防にも効果がありま す。	豊田 絹子 赤星 裕子 作本 より子 友田 千代子	・ J N W L ノル ディック・ウォーク 公認指導員 【その他の資格】 ・日本フォークダンス 連盟公認指導員 ・ノルディックエクサ サイズ公認指導員 ・ウォーキングマイス ター認定 ・歩行運動指導士認定 ・笑いヨガリーダー ・整体師	・ ノルディックウォーク実践（ノル ディックポールを使っ ての運動指導・歩行 指導） ・ ストレッチング ・ 体幹トレーニング	・ 運動器機能向上 ・ 認知症予防	立位 座位 椅子使用	成人	20人以内	火・木・土	要相談	その他の資 格を持った 講師をご希 望の方はご 相談くださ い。 ※教室はノル ディックウ ォークが中 心となりま す。
5-1	いきいき・わくわ く健康体操 ～運動を中心に筋 力・体力アップ～	介護予防・フレイル 予防について学びま しょう	片岡 篤 野中 大和 岩津 整和 佐々木 智大 西 正晃	・理学療法士 ・作業療法士 【その他の資格】 ・ケアマネジャー ・介護予防推進リー ダー ・フレイル対策推進 マネージャー ・福祉住環境コー ディネーター	・楽しく全身体操を行うことで、効 果的に体と頭のフレイル予防を行 います ・高齢者のフレイル予防の重要性と 生活のコツを学びます	・運動器機能向上	椅子使用	一般高齢者	制限なし	月～土	9：00～ 12：00 13：00～ 16：00	平成唯仁館 より専門職 が派遣され ます。
5-2	いきいき・わくわ く健康体操Ⅱ ～脳トレを中心に 認知症予防～	介護予防・フレイル 予防について学びま しょう			・体操や作業活動（ものづくり）な どを通して、心身・脳への活性化と フレイル予防を行います ・認知症を予防するための生活習慣 のコツなどを学びます	・認知症予防	座位 椅子使用					



介護予防プログラムおよび講師一覧



令和8年(2026年)3月5日現在

番号	講座名 (プログラム名)	サブタイトル	講師名 (敬称略)	免許・資格等	講座内容	期待できる効果	形式	対象者	対象人数	派遣可能 曜日	派遣可能 時間帯	その他
6-1	食べるを変えて、 もっと健康に！	食べることは生きる こと…何を選び食べるのか	藤芳 芙美子	・管理栄養士	生活習慣病（高血圧、糖尿病等）、 メタボ予防、低栄養改善など、要望 に合った食事の工夫をお話ししま す。各ご家庭の味噌汁塩分測定や、 パッククッキングなどの実施も可 能。	・低栄養改善	立位 座位 椅子使用	年齢・性別不 問	制限なし	月～金	10：00～ 12：00 14：00～ 17：00	ひろやす荘 より専門職 が派遣され ます。
6-2	ココカラ、いっぽ ずつできること	ココロが動けばカラ ダが動く 楽しく認 知症予防	高崎 光一	・作業療法士 ・介護支援専門員	認知症の予防について、普段の生活 の中で出来ること、家族やお友達と 楽しみながら出来る事をご紹介します。	・運動機能向上 ・認知症予防 ・その他						他の業務も あるため、 事前連絡の 上調整させ ていただき ます。
7	お口の健康について	最後まで、おいしく 食べて、健康長寿を 目指しましょう	大村 加与子 上田 美穂 緒方 宏美 佐藤 成美 佐藤 はるみ	・歯科衛生士	口腔衛生、口腔機能維持・向上、肺 炎・窒息、オーラルフレイル予防な ど	・口腔機能改善	座位 椅子使用	地域の高齢者	制限なし	月～金	9：30～ 12：00 13：00～ 16：00	共愛歯科お よび熊本県 歯科衛生士 会より専門 職が派遣さ れます。
8	そろばんで脳トレ ニング	昔なつかしそろば ん。フラッシュ暗 算、そろばん式脳ト レで脳活性化へ	池邊 誠	・日本珠算連盟 珠算講師 ・そろばん式脳ト レーニング認定上級 インストラクター ・（熊本県教育庁） くまもと県民カレッ ジ認定講師 （そろばん） ・生涯学習コーデ イナー	そろばん全般、かけ算、暗算、フ ラッシュ暗算、そろばん式脳トレ ーニング手法、レクリエーション含め て楽しくやります！ ※そろばんは貸出致します。	・認知症予防 ・生きがい、暗算 力、脳トレーニング	椅子使用	地域の高齢者 （どなたで も）	制限なし	月～水 金 （木は 午前中 可） ご相談に 応じます	10：00～ 17：00	



介護予防プログラムおよび講師一覧



令和8年(2026年)3月5日現在

番号	講座名 (プログラム名)	サブタイトル	講師名 (敬称略)	免許・資格等	講座内容	期待できる効果	形式	対象者	対象人数	派遣可能 曜日	派遣可能 時間帯	その他
9	転ばない体を作ろう	骨折による寝たきりを防ぐ！	佐藤 友志 畑中 滉誠	・理学療法士 ・作業療法士	転倒しないためのポイントと運動について ※日程によっては対応できない場合がありますが、早目に依頼いただけたら調整も可能です	・運動器機能向上	椅子使用	成人	制限なし	月～金	10：00～ 11：00 14：00～ 15：00	有限会社ひまわりより専門職が派遣されます。
10	心も身体も楽しく元気に	楽しいをモットーに住み慣れた益城で自分らしく暮らしていくために	河野 智子	・介護福祉士	認知症を予防するための運動や体操、健康講話、早口言葉や口腔体操、レクリエーションやクイズ ※小人数であればクラフト(エコちぎり絵)(折り絵)	・運動機能向上 ・口腔機能向上 ・認知症予防 ・生活機能の向上	座位 椅子使用	地域の高齢者	制限なし	木曜日	13：00～ 16：00	
11	お花de元気 ※有料	お花のパワーを感じよう	高野 日登美	フラワーデザイン1級講師(1999年取得)	生花のアレンジメント(生ける)、造花でリースをつくる、貼る作業+生花で壁飾りをつくるなど、季節に合わせた内容。手の作業が中心です。	・認知症予防	椅子使用	元になりたい方、60歳前後～それ以上の方	制限なし	火・木・日	10～12時 13～16時	一人当たり2500円程度。欠席者ぶんは材料費買い取りとなります。
12	介護美容講座	美容の力で生活の質の向上を目指しませんか？	神山 晴佳	介護福祉士、介護支援専門員、ビューティータッチセラピスト®、健康美容運動士®	健康美容体操としてリハビリ専門職監修の美容と健康に特化した体操を行います。その他、別途材料費必要ですが爪等のセルフケア講座や小物づくりも可能です。	・運動機能向上 ・認知症予防 ・外出意欲向上	椅子使用	制限なし	制限なし	火・水・金	10～12時、 13～16時	
13	地域で育てるフレイル予防教室	～みんなで続ける元気習慣～	霍田 圭介	理学療法士、認定理学療法士(地域理学療法)、地域ケア会議推進リーダー、介護予防推進リーダー、フレイル予防推進マネージャー、ケアマネージャー	・楽しい全身体操で心身ともに元気になり、フレイル予防を学びます。 ・腰や膝が痛いなどの体の悩みや、介護・予防の疑問などの相談もお答えします。	・運動機能向上 ・認知症予防	椅子使用	制限なし	制限なし	土日を含むどの曜日でも可	9～12時、 13～16時	