

番号	講座名	概要	対応可能地域
1	誤嚥による肺炎と予防について	解剖学的な説明から実際の嚥下状態を静止画や動画を用いて説明。現場で用いている嚥下体操の実施。	ご相談ください
1	糖尿病の理解と運動療法の必要性	糖尿病の基礎知識、食事療法、運動療法についてスライドを使用し説明。運動療法の実践。	ご相談ください
1	健診結果と生活習慣病 改善と予防について	特定健診のデータについて、異常値から予想される生活習慣病、その予防と改善について説明。	ご相談ください
1	認知症の理解と予防について	認知症の種類、症状、予防のために気を付けることや周囲の対応等について説明。セラピストが認知症予防体操を実演。	ご相談ください
1	転倒予防について	スライドを使用し生活環境、筋力低下、バランス能力低下など身体機能に焦点をあてた転倒に関して説明。家でも出来る運動指導実施。	ご相談ください
1	肩こり・腰痛の予防について	肩こり・腰痛の原因や種類の説明。自身の身体状況を確認してもらい運動を行う。	ご相談ください
5	介護保険サービスについて	介護保険サービスの種類や利用方法など説明。	ご相談ください

7	バドミントン教室	初心者から経験者まで対応。	ご相談ください
---	----------	---------------	---------