

令和7年1月10日

関係事業所各位

(社会福祉協議会、地域包括支援センター 担当者様)

(公民館 館長様)

医療法人社団 友夢会

(たにぐち整形外科クリニック)

理事長 谷口 友基

出張教室（健康講座）のご案内

新春の候、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび当法人では、地域支援および地域交流の一環として、健康講座を下記の要領にて開催することといたしました。

つきましては、当活動にご理解をいただき、ご配慮のほど宜しくお願い申し上げます。

敬具

記

1. テーマ 全3回_1～1.5時間程度(1回のみ講座でも受付を致します)
①健康講座 「介護がいない体づくり」
②教育講座 「病気や介護が必要となった時に知っておくこと」
③体験教室 「通所リハ施設見学、リハビリ体験」

2. 開催期間 令和7年4月～(時間帯などは要相談)
テーマ③のみ、土・日曜日開催

3. 対象 60歳以上の方

4. 会場 公民館

5. 会費 無料

お問い合わせ先

通所リハビリテーションうたき
〒929-0345 津幡町字太田は 169
TEL (076) 289-1166
施設長 中木 哲也

介護がいらない体づくり

老後は「いつまでも元気で楽しく過ごしたい！」と誰もが思うことです。

3年間、コロナの影響で、外出の頻度が減ってしまい、人との交流が少なくなり

気が付くと身体が弱くなったと感じている方も多いのでは？

今回の健康講座では、自身の身体の状態をチェックし、明日から

できる「介護がいらない体づくり」を楽しく学んでいきましょう。



最近の状態をチェックしてみましょう

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 外出するのが億劫になった | <input type="checkbox"/> 最近、体力がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 足腰が弱って動作がしづらい | <input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった、歩くとふらつく |
| <input type="checkbox"/> 物忘れが多くなった | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなってきた、痩せてきた |

* 1つでも当てはまる方は要注意！

開催日時 月 日 () 時 分 ~

場 所 公民館

<講師紹介>

友夢会 通所リハビリテーションうたき 施設長・理学療法士 中木 哲也

(過去の実績)



- ・金沢医科大学病院リハビリテーションセンター 主任、日本離床学会 理事、石川県学術局研修 部長、北陸がんのリハビリテーション研究会 事務局長、日本私立医科大学理学療法学会 準備委員長、日本離床学会 準備委員長など
- ・運動器専門理学療法取得、3学会合同呼吸療法認定士取得、日本 ACLS 協会 (AHA BLS) インストラクター取得など
- ・整形徒手療法 (OMT) 研修、リンパ浮腫研修、成人片麻痺 (ボバース法) 研修、がんリハビリ研修など終了
- ・全国研修会および講演会 150 回以上

病気や介護が必要となった時に知っておくこと

病気や介護が必要となったとき、皆さんはどうしますか？

良い病院の見分け方や入院した時に行ったほうが良いことなどご存じですか。

入院費用を抑えるコツ、入院中のリハビリなどお得情報満載！

また、介護が必要となった時、介護保険の申請や介護サービスの利用などについて
楽しく学んでいきましょう。



開催日時 月 日 () 時 分 ~

場 所 公民館

<講師紹介>

友夢会 通所リハビリテーションうたき 施設長・理学療法士 中木 哲也
(過去の実績)



- ・金沢医科大学病院リハビリテーションセンター 主任、日本離床学会 理事、石川県学術局研修 部長、北陸がんのリハビリテーション研究会 事務局長、日本私立医科大学理学療法学会 準備委員長、日本離床学会 準備委員長など
- ・運動器専門理学療法取得、3学会合同呼吸療法認定士取得、日本 ACLS 協会 (AHA BLS) インストラクター取得など
- ・整形徒手療法 (OMT) 研修、リンパ浮腫研修、成人片麻痺 (ボバース法) 研修、がんリハビリ研修など終了
- ・全国研修会および講演会 150 回以上

出張教室 第3弾

体験教室

通所リハビリテーションうたき 施設見学、リハビリ体験

介護保険で利用できる施設は、どのようになっているのでしょうか？

みんなで「通所リハビリテーションうたき」を、実際に利用してみよう！



会場 津幡町太田「通所リハビリテーション うたき」

開催日 土曜・日曜日（1～1.5 時間程度）

定員 10名程度

会費 無料

その他 送迎も行います

お問い合わせ先

通所リハビリテーションうたき

〒929-0345 津幡町字太田は 169

TEL (076)289-1166

施設長 中木 哲也

公民館で取りまとめてお申し込みください

<ホームページでも情報を公開中>

「通所リハビリテーションうたき」で検索

施設紹介 QR コード



企画書

<出張教室 第1弾> 健康講座 身内が介護を必要となる前に知っておくこと

1. 自分の身体の状態を知ろう！……評価
 - 1)運動:握力、立ち上がり検査、輪っかテスト
 - 2)栄養:体重、摂食嚥下障害質問票
 - 3)認知:デュエルタスク
2. 今の生活でできる介護予防は？……実技
 - 1)運動:立位と座位の筋トレ、歩行
 - 2)栄養:たんぱくの取り方
 - 3)認知:脳トレ、うたきの様子(コグニサイズ)

*健康講座とは別開催で、当施設での体験利用(土・日曜日限定)も受け付けております。

<出張教室 第2弾> 教育講座病気や介護が必要となったら知っておくこと

1. 病気になって入院した時にやるべきことは？
費用を抑えるコツ、現在の入院・治療とリハビリ、1日でも早い退院
2. 介護が必要となったらどうするか？
介護保険制度、サービスの利用
・身内が介護を必要となる前に知っておくこと……認知症の疑い、認知症でも生活はできる
介護保険を使う前に、迷ったら相談

うたきの紹介

↓

*健康講座とは別開催で、当施設での体験利用(土・日曜日限定)も受け付けております。

<出張教室 第3弾> 体験教室 通所リハビリテーションうたき 施設見学、リハビリ体験

送迎→Vital→施設見学→2グループに分かれる。RC とマシン