

R8 年度介護予防サポーター養成講座

～高齢者が住み慣れたまちで生き生きと暮らせるためにみんなで支えよう～

介護予防サポーターは、市の介護予防教室や地域のサロン等で活動を行い、介護予防についての知識や技術を地域に広める役割を担っていただいています。「介護予防サポーター養成講座」では高齢者のからだや認知症についての知識、介護予防の体操等の実技を楽しく学びます。ご自身の健康づくりを行いながら、サポーターとして、高齢者を支える一員になりませんか？



対象者 付知地区の方で介護予防や健康づくりに関心のある方
(他地区の方も大歓迎！)

講師 日本福祉大学准教授(招聘教授) 荒深 裕規先生 他

場所 付知公民館

受講料 無料

募集人員 15名(先着順 はじめての方優先)

申込締切日 7月31日(金)まで ※土日祝除く

下記問い合わせ先までお申し込みください



回	日程	時間	講座内容(予定)
第1回	8/19(水)	13:30) 15:30	・中津川市の現状と介護予防について ・介護予防体操(けんぱちくん体操など) ・認知症について(講義、認知症予防のための運動) ・高齢者の栄養や食事について ・口腔機能向上の運動 ・サロンなどの集いで生かせるレクリエーション など
第2回	8/26(水)		
第3回	9/1(火)		
第4回	9/8(火)		
第5回	9/15(火)		

《問い合わせ先》中津川市役所医療福祉部高齢介護課 担当：長谷川・矢頭・加藤

TEL：0573-66-1111 (内線 656)