

65歳以上の方で地域での活動に少しでも興味や関心のある方ならどなたでも大歓迎

健康づくりポイント対象事業 毎回4P 贈呈！

まずは「自分のため 家族のため」、そして「地域のため」に活動してみませんか？

高齢者の元気を創り出すサポーターを養成します



介護予防



サポーター養成講座

いつまでも「元気な体と頭と心」でいられるために今できること

年を重ねると、誰しも「認知症」「体力低下」「気力低下」の不安を感じ始めます。今回の介護予防サポーター養成講座では、そのような状態になることを少しでも遅らせるための方法を学ぶことができます。またそれを地域のサロンなどで実践することができるようになります。

活動的な生活は自然と自分自身の健康づくりにつながっていきます。

この機会に、一緒に学び、自分の生き甲斐や楽しみを探してみませんか。

【プログラムの流れ】：「認知症・気力低下」と「体力・筋力低下」への備え

『認知機能向上プログラム』× 『運動機能向上プログラム』

最近、物忘れが気になってきていませんか？ 認知症の症状や認知症の方への接し方を知ることができる講座です。認知症の発症や進行を遅らせるための脳トレの方法を楽しく学べますよ。



身体機能について知ることができます。効率的な体操の方法を学ぶことで体力・筋力の維持、アップにつながります。元気な体づくりをはじめましょう。

この2つのプログラムを同時に学び、まずはご自身やご家族の為に役立ててください。更に地域の役に立ちたいと思われた方は、地区サロン等で「頭」と「からだ」の両方の健康づくりをサポートすることができます。元気なまちづくりの一員としてあなたの力を活かせる場所がここにあります。

日程等の詳細は裏面へ

【日程・場所・持ってくるもの・内容】

日にち	時間 場所 持ってくるもの	内容
-----	---------------	----

1	8月23日(火)	時間 午前10時～ 11時45分 場所：ふれあいの丘 保健センター ◎持ってくるもの ・上靴 ・筆記用具 ・飲み物 など ※動きやすい服装でご参加ください。	運動機能向上プログラム  株式会社ともいさ Labo 北尾 昌平 氏
2	8月30日(火)		認知機能向上プログラム  株式会社ともいさ 川畑 智 氏
3	9月6日(火)		
4	9月13日(火)		
5	9月20日(火)		
6	10月3日(月)		
7	10月31日(月)		
8	11月7日(月)		
9	11月21日(月)		
10	12月5日(月)		

※定員20名程度。

※全10講座のうち8講座以上受講された方を介護予防サポーターとして認定します。

※都合により欠席される場合は、地域包括支援センターへご連絡ください。

申込み・お問合せ】玉東町地域包括支援センター

☎85-6242 まで

