

介護予防サポーター講座の受講者募集

いきいきと健康に暮らすコツ、学べます！  

講座受講後のサポーター登録や活動は任意ですが、地域での介護予防活動は自分自身の健康づくりにつながります。講座を受講しながら地域包括支援センターと一緒に、自分に合った介護予防活動を考えてみましょう。

とき／ところ▶表2のとおり。いずれも午後1時30分～3時30分(全6回・1回のみ参加も可)

対象▶市内在住者(昨年度までの受講者は、未受講のテーマのみ申し込み可)

申し込み▶電話で各地域包括支援センターへ。

【表1】

テーマ		講師
①	「心とからだの健康づくり」「できることから始めよう介護予防」	医師、保健師など
②	「お口の健口づくり～講義・実技」	歯科医師、歯科衛生士
③	「健康体操」「脳トレ」で健康づくり	地域包括支援センター職員
④	「元気の源は食事から～人生100年たのしくおいしく」	管理栄養士
⑤	「認知症サポーター養成講座」	認知症キャラバンメイト
⑥	地域をみてみよう～介護予防サポーターの取り組み	地域包括支援センター職員

【表2】

とき/ところ▶下記コミセンまたは地域包括支援センター(地域名(施設名))									
テーマ	下鶴間 つきみ野 (ロゼホーム つきみ野)／ 下鶴間418-2/ ☎(272)7061	中央林間 (プレマ会)／ 中央林間 8-25-8 LAPLA中央 林間2階／ ☎(271)5572	南林間 (サンホーム 鶴間)／ 南林間1-4-18 ジュネス 南林間2-1/ ☎(271)5706	西鶴間コミセン ※申し込みは 鶴間(サン ホーム鶴間)／ ☎(271)2770	深見大和 (大和YMCA) ／大和東 3-3-16/ ☎(264)3192	草柳コミセン ※申し込みは 上草柳・中央 (晃風園) ☎(263)1108	柳橋コミセン ※申し込みは 福田北 (敬愛の園) ☎(267)9992	下福田 コミセン ※申し込みは 福田南 (敬愛の園) ☎(269)9001	下和田 コミセン ※申し込み は桜丘・和 田(和喜園) ☎(268)2621
①	9月27日 (水)	10月26日 (木)	10月19日 (木)	9月12日 (火)	9月6日 (水)	11月9日 (木)	10月11日 (水)	9月26日 (火)	11月2日 (木)
②	10月5日 (木)	11月7日 (火)	10月26日 (木)	9月21日 (木)	9月12日 (火)	11月16日 (木)	10月19日 (木)	10月12日 (木)	11月9日 (木)
③	10月12日 (木)	11月14日 (火)	10月31日 (火)	9月28日 (木)	9月20日 (水)	11月21日 (火)	10月25日 (水)	10月18日 (水)	11月15日 (水)
④	10月20日 (金)	11月21日 (火)	11月13日 (月)	10月11日 (水)	10月3日 (火)	11月30日 (木)	11月14日 (火)	10月26日 (木)	11月22日 (水)
⑤	10月27日 (金)	11月30日 (木)	11月22日 (水)	10月19日 (木)	10月11日 (水)	12月5日 (火)	11月21日 (火)	11月10日 (金)	11月28日 (火)
⑥	11月7日 (火)	12月12日 (火)	12月14日 (木)	11月2日 (木)	10月25日 (水)	12月21日 (木)	11月30日 (木)	11月22日 (水)	12月13日 (水)