



介護予防サポーター講座を開催

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もつながります。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せんか。

とき／ところ▶下表のとおり。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。

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	お口の健康づくり～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

■とき／ところ

地域包括支援センター名 電話番号	ところ (同センターまたはコミセン)	テーマ					
		①	②	③	④	⑤	⑥
下鶴間つきみ野 ☎(272)7061	下鶴間418-2 (ロゼホームつきみ野)	9月11日 (水)	9月26日 (木)	10月1日 (火)	10月11日 (金)	10月25日 (金)	11月13日 (水)
中央林間 ☎(271)5572	中央林間8-25-8 LAPLA中央林間2階	10月3日 (木)	10月8日 (火)	10月15日 (火)	10月31日 (木)	11月7日 (木)	11月19日 (火)
南林間 ☎(271)5706	南林間1-4-18 ジュネス南林間2-1	10月10日 (木)	10月17日 (木)	10月25日 (金)	10月30日 (水)	11月14日 (木)	11月28日 (木)
鶴間 ☎(271)2770	西鶴間8-1-2 (サンホーム鶴間)	11月12日 (火)	11月28日 (木)	12月4日 (水)	12月10日 (火)	12月17日 (火)	12月27日 (金)
深見大和 ☎(264)3192	大和東3-3-16 (大和YMCA)	10月2日 (水)	10月15日 (火)	10月29日 (火)	11月5日 (火)	11月19日 (火)	12月3日 (火)
上草柳・中央 ☎(263)1108	草柳コミセン	9月12日 (木)	10月3日 (木)	10月9日 (水)	10月16日 (水)	10月24日 (木)	11月6日 (水)
福田北 ☎(267)9992	まごころ地域福祉センター	11月13日 (水)	11月21日 (木)	11月27日 (水)	12月3日 (火)	12月11日 (水)	12月24日 (火)
福田南 ☎(269)9001	下福田コミセン	10月15日 (火)	10月24日 (木)	10月30日 (水)	11月14日 (木)	11月27日 (水)	12月19日 (木)
桜丘・和田 ☎(268)2621	上和田コミセン	9月19日 (木)	10月10日 (木)	10月17日 (木)	11月7日 (木)	11月13日 (水)	11月27日 (水)

☎ 保健福祉センター別館健康づくり推進課健康施策・歩こう係 ☎(260)5803 FAX(260)1350