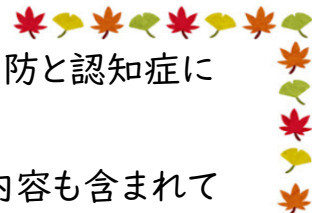


令和7年度 介護予防サポーター講座



大和市イベントキャラクター ヤマトン



テーマと講師

1日目

「心とからだの健康づくり」他
医師・保健師等

2日目

「お口の健口づくり」
歯科医師・歯科衛生士

3日目

「健康体操」「脳トレ」で健康づくり
地域包括支援センター

4日目

「元気の源は食事から」
管理栄養士

5日目

「認知症の世界を知ろう」
地域包括支援センター・キャラバンメイト

6日目

「地域を見てみよう」
地域包括支援センター

※1日のみの受講も可能です。
全日程受講された方には修了証をお渡ししています。

元気なうちから楽しく 介護予防！

市内在住の方を対象とした、介護予防と認知症について学べる講座です。

グループワークや体操等参加型の内容も含まれています。受講後は「大和市介護予防サポーター」として登録されます。希望者は地域包括支援センターと一緒に、介護予防活動（地域サロンや自主勉強会等）で活躍いただけます。

ご自身やご家族、地域の介護予防のために、この機会をご活用ください。



申込方法

令和7年8月7日（木）から

各地域包括支援センターで電話受付開始

※以前受講されたことのある方は、
未受講の内容のみお申込みいただけます。

詳しくは裏面へ

