

令和8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

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バランスよく学べる講座です。

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、様々な市内イベントや地域サロン等でご活躍いただけます。

全日程受講された方へ修了証をお渡ししています。

申込方法

令和8年8月5日（水）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

