

平成29年度

脳元気 お助け隊 講習会 参加者募集

【認知症予防教室 脳げんき集中編】

脳げんきお助け隊(介護予防サポーター)は、自らが認知症予防・介護予防・健康づくりについての知識を習得し、生活の中で実践する方法を学び、町内で行われている介護予防活動を支援するボランティア活動です。

自らも元気になる『脳元気お助け隊(介護予防サポーター)』になってみませんか？

- **対 象** 74歳以下の町民の方
※定年退職後、地域に貢献したいと考えている方、大歓迎！！
- **参加費** 無料
- **定 員** 20人(先着順)
- **場 所** 南条保健福祉センター 1階
- **持 ち 物** 筆記用具、内ズック、水分補給用の飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。
- **スタッフ** 作業療法士・栄養士・歯科衛生士・保健師等
5月18日、7月27日は、今庄老人保健施設
認知症専門医 宮谷 信行 医師の講義があります。
- **問合せ・申込み** 地域包括支援センター（保健福祉課内） ☎ 47-8009

脳元気お助け隊(介護予防サポーター)の活動内容

- 町が実施する介護予防事業のお手伝い
- 周囲の方々への認知症予防に関する知識の普及 など

昨年の様子



	日 時	内 容
1	5月18日(木) 13:30~15:30	【講義】 認知症を知ろう！楽しく頭を使ってみよう！ 【実技】 脳げんき体操①
2	6月 1日(木) 13:30~15:30	【講義】 脳の健康に良いことを覚えてみよう！生活行為を見直そう！ 【実技】 脳げんき体操②
3	6月15日(木) 13:30~15:30	【講義】 脳の健康に良い食べ物を知ろう！口腔ケアを見直そう！ 【実技】 脳げんき体操③
4	6月29日(木) 13:30~15:30	【講義】 ウォーキングを学ぼう！回想で脳を活性化！ 【実技】 脳げんき体操④
5	7月13日(木) 13:30~15:30	【講義】 ボランティアについて学ぼう！レクリエーションを覚えよう！ 【実技】 脳げんき体操⑤
6	7月27日(木) 13:30~15:30	【講義】 教室の振り返り。今後に向けて！ 【実技】 脳げんき体操⑥