

平成30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】【認知症サポーター養成講座】

介護予防サポーター『脳げんきお助け隊』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です。

自らも元気になる『脳元気お助け隊』になってみませんか？

さらに、7月31日は認知症の方へのかかわり方が学べる“認知症サポーター養成講座”を併催しています。

- 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22日、7月31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。

**脳元気お助け隊の活動内容**

- 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22日(火) 13:30~15:45	【お話】 認知症と予防を知ろう！ (宮谷信行 医師) 【実技】 脳元気体操①
2	6月 5日(火) 13:30~15:45	【お話】 脳の健康に良いことを覚えてみよう！ 口腔ケアを見直そう！ 【実技】 脳元気体操②
3	6月19日(火) 13:30~15:45	【お話】 ボランティアについて学ぼう！ 脳の健康に良い食べ物を知ろう！ 【実技】 脳元気体操③
4	7月 3日(火) 13:30~15:45	【お話】 有酸素運動を学ぼう！ 回想で脳を活性化！ 【実技】 脳元気体操④
5	7月17日(火) 13:30~15:45	【お話】 レクリエーションを覚えよう！ 【実技】 脳元気体操⑤
6	7月31日(火) 13:15~16:15	【お話】 知っておきたい認知症の基礎知識と予防のお話 (宮谷信行 医師) 【寸劇】 見てみよう！ やってみよう！ 認知症の方への接し方 【実践】 今後に向けて ★認知症サポーター養成講座併催

■ 申込み・問合せ 地域包括支援センター (保健福祉課内) ☎ 47-8009