



# 地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009  
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170  
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

—— 自らが認知症予防、そして地域に貢献できる介護予防サポーター ——

R3年度

## 脳元気 お助け隊 講習会 参加者募集!

### 【フレイル予防&認知症サポーター養成講座併催】

介護予防サポーター「脳元気お助け隊」は、認知症予防・介護予防・健康づくりについて学び、家庭や地域で自主的に介護予防活動を実践するボランティアです。この講習会の2・3回目はフレイル(虚弱)予防サポーター、6回目は認知症サポーター養成講座を兼ねていますので、すでに介護予防サポーターに登録されている方で受講がお済みでない方は、ぜひ、ご参加ください!



**【対象】** 74歳以下の町民の方

※自分の健康づくりをしたい・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】** 15名(第2・3・6回目:30名)

**【場所】** 南条保健福祉センター等

**【持ち物】** マスク、筆記用具、内ズック、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

**【講師】** 今庄老人保健施設 認知症専門医 宮谷 信行 医師(8月31日(火)、10月5日(火))

理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、フレイル予防トレーナー等

#### 【活動内容】

- ・介護予防教室等への参加やお手伝い
- ・周囲の方々への、介護予防に関する知識の普及等

回	日時	内容
1	8月31日(火) 13:30~15:45	お話:認知症と予防を知ろう(講師:宮谷 信行 医師) 実技:身長・体重・血圧の測り方、脳元気体操☆
2	9月7日(火) 13:30~15:45	【フレイル予防サポーター養成講座①】 お話と実技:住民による住民のための「フレイル(虚弱)予防」
3	9月14日(火) 13:30~15:45	【フレイル予防サポーター養成講座②】 お話と実技:フレイルチェック、サポーター活動
4	9月21日(火) 13:30~15:30	お話:お口の健康から目指そう健康長寿 実技:脳元気体操☆有酸素運動を学ぼう 回想で脳を活性化!
5	9月28日(火) 13:30~15:30	お話:ボランティアについて学ぼう! お話と実技:脳元気!からだ元気!のための食習慣
6	10月5日(火) 13:30~15:30	実技:脳元気体操☆習った事をやってみよう 【認知症サポーター養成講座】 お話:知っておきたい認知症の基礎知識と予防のお話 (講師: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
7	10月12日(火) 13:30~15:30	実技:脳元気体操☆習った事をやってみよう 体験談:介護予防サポーターの活動を通して
8	10月19日(火) 13:30~15:30	実技:脳元気体操☆習った事をやってみよう 実践:今後に向けて

<注意>日程や会場を変更する場合があります。

■申込み・問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009