

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、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、家庭や地域で介護予防活動を支援するボランティアです。この講習会は、フレイル(虚弱)予防サポーター(2・3回目)と認知症サポーター養成講座(7回目)を兼ねています。既に介護予防サポーターに登録されている方は、ぜひ受講ください！

- 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 20人(2・3・7回目は40人)
- 場 所 南条保健福祉センター
- 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 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、保健師
5月21日(火)、7月2日(火)は今庄老人保健施設 認知症専門医 宮谷信行 医師の講義です。



活動内容

- 介護予防教室等のお手伝い
- 周囲の方々への介護予防に関する知識の普及 など

回	日 時	内 容
1	5月21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：脳元気体操☆
2	5月28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	6月4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：フレイル予防サポーター活動について
4	6月11日(火) 13:30~15:45	お 話：口腔ケアを見直そう！ 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	6月18日(火) 13:30~15:45	お 話：ボランティアについて学ぼう！ 実 技：脳元気体操☆脳の健康に良い食べ物を知ろう！
6	6月25日(火) 13:30~15:45	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
7	7月2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 (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
8	7月9日(火) 13:30~15:45	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

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