

令和2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** 20人(第2・3・6回目は40人)
- **場所** 南条保健福祉センターなど
- **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25日(火)、10月6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など

活動内容

- 介護予防教室など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 など



〈注意〉
日程や会場を変更する場合があります

回	日時	内容
1	8月25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 1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10日(木) 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15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29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 6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
7	10月13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20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

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