



# 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 ——

R4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。この講習会の第2・3回目はフレイル(虚弱)予防サポーター、第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、是非、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名(第2・3回目:25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、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

<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 | 7月 5日(火)<br>13:30~15:45 | お話:認知症と予防を知ろう!(講師:宮谷 信行 医師)<br>実技:身長・血圧の測り方、脳元気体操☆ロコトレ・コグ二等     |
| 2 | 7月11日(月)<br>13:30~15:45 | 【フレイル予防サポーター養成講座①】<br>お話と体験:住民による住民のための「フレイル(虚弱)予防」             |
| 3 | 7月19日(火)<br>13:30~15:45 | 【フレイル予防サポーター養成講座②】<br>お話と実技:フレイルチェック、サポーター活動                    |
| 4 | 7月25日(月)<br>13:30~15:30 | お話と実技:お口の健康から目指そう健康長寿、<br>脳元気体操☆有酸素運動を学ぼう!                      |
| 5 | 8月 2日(火)<br>13:30~15:30 | お話:ボランティアについて学ぼう!<br>お話と実技:脳元気!からだ元気!のための食習慣<br>脳元気体操☆回想で脳を活性化! |
| 6 | 8月10日(水)<br>13:30~15:30 | 【認知症サポーター養成講座】<br>寸劇:見てみよう!やってみよう!認知症の方への接し方                    |
| 7 | 8月23日(火)<br>13:30~15:30 | 実技:脳元気体操☆レクリエーションをやってみよう!<br>体験談:介護予防サポーターの活動を通して               |
| 8 | 8月30日(火)<br>13:30~15:30 | 実技:脳元気体操☆ロコトレ・コグ二等、習った事をやってみよう<br>実践:今後に向けて                     |

■ 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