



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 (健康福祉課内) ☎ 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」

参加費
無料

令和
8年度

サポーター養成講座 参加者大募集!

●脳元気お助け隊講習会(介護予防・フレイル予防サポーター養成講座)

脳元気お助け隊(介護予防サポーター)は、認知症予防・介護予防・健康づくりを学び、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。また、過去に講習会を受講した方で、フレイル予防サポーター養成講座未受講の場合、第2・3回のみ受講が可能です。

- 対象** 概ね 74 歳以下の町民の方
- 場所** 南条保健福祉センター
- 講師** 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 など
- 申込み** 6月 12日(金)までに、地域包括支援センター (☎ 0778-47-8009) までお申し込みください。

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 など

開催日程

回	日 時	内 容
1	6月 30日(火) 13:30~15:45	講 義：認知症と予防を知ろう！ 実 践：身長・血圧の測り方、脳元気体操☆ロコトレ・コグニ など
2	7月 8日(水) 13:30~15:45	【フレイル予防サポーター養成講座①】 講義と実践：「フレイル(虚弱)予防」について
3	7月 15日(水) 13:30~15:45	【フレイル予防サポーター養成講座②】 講義と実践：フレイルチェック、サポーター活動
4	7月 21日(火) 13:30~15:45	講 義：脳元気！からだ元気！のための食習慣 お口の健康から目指そう健康長寿
5	7月 28日(火) 13:30~15:45	講 義：ボランティアについて学ぼう！ 体験談：介護予防サポーターの活動を通じて 実 践：脳元気体操☆回想で脳を活性化、レクリエーションをやってみよう！
6	8月 4日(火) 13:30~15:45	実 践：脳元気体操☆有酸素運動、ロコトレ・コグニ など 発 表：習ったことをやってみよう、今後に向けて

※日程や会場が変更となる場合があります。

●認知症サポーター養成講座

- 対象** 18 歳以上の町民の方
- 場所** 南条保健福祉センター
- 講師** 認知症キャラバンメイト
- 申込み** 8月 12日(水)までに、地域包括支援センター (☎ 0778-47-8009) までお申し込みください。



開催日程

回	日 時	内 容
1	8月 19日(水) 13:30~15:00	お 話：認知症サポーターとは 寸 劇：見てみよう！やってみよう！認知症の方への接し方

※日程や会場が変更となる場合があります。