

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

★R8年度 サポーター養成講座 参加者大募集★

参加費
無料

1. 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）

【対象】 概ね74歳以下の町民の方

【講座概要】 ・全6回シリーズ

- ・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。
- ・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。

【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



【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等

【申込期限】 6月12日（金）

【申込先】 地域包括支援センター（☎0778-47-8009）

【開催日程・講座内容】

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・コグニ等	
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して 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・コグニ等 実践：習った事をやってみよう、今後に向けて	

2. 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

【申込期限】 8月12日（水）

【申込先】 地域包括支援センター（☎0778-47-8009）

【開催日程・講座内容】

回	日時	内容
1	8月19日（水） 13:30～15:00	講義：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

※日程や会場を変更する場合があります。

