

いつまでも元気に住み慣れた地域で暮らすために、元気なシニア世代大募集

## 介護予防サポーター養成講座を9月から開講します

(ID:11152)

縁の下の力持ちとして、健康づくりに携わるボランティアがしたい人必見☆

申し込み期限: 8月31日(木)まで

## 介護予防サポーターってなに？

通称「パワフル東郷」。一般介護予防教室の運営に欠かせないサポーターです。町などが開催する介護予防教室等で、安全に、楽しく、続けて参加できるように参加者に寄り添い、声掛けを行っています。最高齢は、93歳！

同じ年頃の人が活動しているのを見ることで、「自分もがんばろう」と思うきっかけにもなっています。地区での教室でご協力いただくなど、地域での活躍の場も増えています。



長年の功績が認められ、感謝状もいただきました。

&lt;講座のスケジュール&gt; ※内容は変更になる場合があります。

	日にち・場所	時間	内容
第1回	9月19日(火) 役場 大会議室	10:00~12:00	開講式 介護予防とは？ 介護予防サポーターとは？
		13:00~15:00	介護予防について ～フレイルの観点から～
第2回	10月3日(火) 役場 大会議室	10:00~12:00	バイタルサインを高齢者の体調管理に生かす
		13:00~15:00	家族介護におけるトラブルと応急手当の基礎知識
第3回	10月17日(火) 役場 大会議室	10:30~12:30	お口の健康について～フレイルの観点から～
		13:30~15:30	要注意！高齢者の方々に多いケガの種類とその予防
第4回	10月24日(火) いこまい館 多目的室A	10:00~12:00	ロコモティブシンドロームについて 体力測定の基礎知識と体験
		13:00~14:30	認知症についての理解と対応方法 ～認知症サポーター養成講座～
第5回	11月7日(火) 役場 大会議室	10:00~12:00	福祉サービスとその活用
		13:00~15:00	超高齢社会の地域活動に活かすレクリエーション ～仲間を繋ぐ仕掛けのあれこれ～
その他	終了後、実際に元気アップいきいきコースおよびはつらつコース、 その他地域の介護予防教室の見学および体験をしていただきます。(日程は要相談)		

※上記講座を3日以上参加した人を、「介護予防サポーター」と認定します。(第1回目の参加は必須です。)

対象者: 町内在住の原則65歳以上の人

//////////////////////////////// (申し込み・問い合わせ) 高齢者支援課 ☎0561-56-0753 //////////////////////////////////