

いきいき元気講座の参加者募集

住み慣れた地域の中でいきいきと自分らしく暮らしていくために、健康づくりや介護予防に積極的に取り組むことが大切になっています。

「介護予防の意義や知識の普及に対する協力」

「ひとり暮らし高齢者への声かけ見守り」

「認知症高齢者の見守りや家族への声かけ見守り」

など、身近な地域で活動できるボランティアを養成するための講座です。



1, 研修内容 ※講師の先生方は、さぬき市内で介護予防の環境づくりに活躍されている方ばかりです。

1 介護保険制度について ～なぜ今、介護予防が必要なのか～	2 歌って笑って、楽しい時間	3 こんな食事、摂っていますか
4 健口生活考えたことありますか	5 予測される老化と病気	6 認知症を学び、地域で支えよう ～認知症サポーター養成講座～
7 老人クラブの紹介と友愛活動	8 下肢からの衰えを予防する、 健康体操	9 これからの介護予防サポーターの役割 介護予防サポーターに期待すること

2 対象 さぬき市在住で、介護予防に関心があり介護予防ボランティアをしていただける方
4 日間の全日程の受講が可能な方

3 研修日程

● 1 日目	7 月 2 日 (月)	13:00～15:30
● 2 日目	7 月 9 日 (月)	13:00～15:50
● 3 日目	7 月 23 日 (月)	13:00～15:50
● 4 日目	7 月 30 日 (月)	13:00～15:30

4 研修場所 辛立文化センター (さぬき市長尾西 1694 番地)

5 研修費 無料

6 募集人員 20 名

7 申し込み方法 さぬき市地域包括支援センター・さぬき市社会福祉協議会各支所までお知らせください。
(締め切り日 6 月 1 1 日 定員になり次第、締め切ります)

さぬき市地域包括支援センター ☎0879-52-0410

津田支所 ☎0879-42-2522 大川支所 ☎0879-43-6590

志度支所 ☎087-894-1542 寒川支所 ☎0879-43-1033

長尾本所 ☎0879-52-2950

8 主催 さぬき市・さぬき市社会福祉協議会

介護予防について興味があり、地域の活動に関心のある方、是非この機会にご参加ください。

全日程を修了された方には、修了証書を授与し、今後さぬき市の介護予防サポーターの一員として登録されます。