

# いきいき元気講座の参加者募集

シニア世代の健康づくりや認知症についての正しい知識を持ち、地域に元気や笑顔を広める“介護予防サポーター”を養成します。



健康長寿を実現するためには、栄養（食事・口腔機能）や運動に加え、仲間づくりやボランティアなどの社会参加が重要です。

「介護予防について学びたい」、「地域で役に立つ活動に興味がある」という方は、ぜひご参加ください。

受講者には、サポーター活動の紹介、定期的に健康づくりに役立つ情報や研修会の案内をお届けします！

【対象】介護予防やその普及啓発等のボランティアに関心のある方で、全日程の受講が可能な方

【場所】さぬき市寒川庁舎 1階多目的ホール（さぬき市寒川町石田東甲 935 番地 1）

【日程・内容】時間：13:00～15:30

月日	内容	講師
7/1 (月)	介護保険制度について	長寿介護課
	予測される老化と病気	東讃保健所 丸山 保夫 先生
7/8 (月)	認知症を学び、地域で支えよう	介護老人保健施設 悠々荘 新開 正義 先生
	生活を支える社協サービスについて	社会福祉協議会
	元気は食から シニア世代の食事	市管理栄養士
7/22 (月)	おいいきいき健口づくり	河田歯科医院 為國真理 先生 歯科衛生士 青木まゆみ 先生
	音楽レクリエーション	さぬき音楽クラブ 林 真弓 先生
7/29 (月)	シニアのための体づくり	四国学院大学 片山 昭彦 先生
	介護予防サポーター活動紹介	市保健師 介護予防サポーター

【申込】6月14日（金）までに、電話でお申し込みください。（先着 20 名）

さぬき市地域包括支援センター TEL0879-26-9931  
さぬき市社会福祉協議会 大川支所 TEL0879-43-6590