

# 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】令和2年度は11月頃、4日間の日程で開催予定

【時間】13:00～15:30

【内容】

内容
介護保険制度について
予測される老化と病気
認知症を学び、地域で支えよう
生活を支える社協サービスについて
元気は食から シニア世代の食事
おいいきいき健口づくり
音楽レクリエーション
シニアのための体づくり
介護予防サポーター活動紹介

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 Tel087-890-1151