

令和4年度

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も重要です。

「できるだけ長く健康に生活するために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。

自分の健康のため、地域みんなの健康のため、そのヒントを学んでみませんか？

【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
11/7 (月)	介護保険制度について —なぜ今、介護予防が重要なのか— 介護予防サポーターとは	地域包括支援センター
	予測される老化と病気 —心と体の変化を知る—	医師
11/14 (月)	お口いきいき健口づくり —口腔ケアの講義と実技—	歯科医師 歯科衛生士
	元気は食から —シニア世代に必要な食事—	市管理栄養士
11/21 (月)	歌おう！音楽療法で脳と体の活性化	音楽療法士
	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—	認知症介護指導者
11/28 (月)	シニアのための体づくり —転倒予防&認知症予防—	健康運動指導士
	介護予防サポーター活動紹介	地域包括支援センター 介護予防サポーター

◎11月開催の「いきいき健康教室」のいずれかに1回参加
詳細は11/7にお伝えします。日程表は、市ホームページにも掲載しています。

【申込】 10月21日（金）までに、電話でお申し込みください。（先着20名）

＜問合せ・申込み先＞

さぬき市地域包括支援センター TEL0879-26-9931