

こんにちは「地域包括支援センター」です

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	月日	内容	講師
11/1 (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	11/22 (月)	歌おう!音楽療法で 脳と体の活性化	音楽療法士
	予測される老化と病気 -心と体の変化を知る-	医師		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
11/8 (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	11/29 (月)	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
	元気は食から シニア世代に必要な食事	市管理栄養士		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11/1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18日(月)までに、電話でお申し込みください。(先着20名)

【問・申】さぬき市地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(どなたでも自由に参加できます)

時間:10時から11時30分

10月 7日(木)	寒川ふれあいプラザ	10月22日(金)	津田保健センター
10月 8日(金)	鴨部ふれあいプラザ		鴨部ふれあいプラザ
10月14日(木)	辛立文化センター	10月25日(月)	小田ふれあいプラザ
	神前体育館	10月26日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
10月19日(火)	志度保健センター	10月27日(水)	大川公民館
10月21日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター	10月28日(木)	辛立文化センター

時間:13時30分から15時

10月 1日(金)	志度公民館 末分館	10月18日(月)	造田ふれあいプラザ
10月12日(火)	鴨庄ふれあいプラザ	10月21日(木)	長尾公民館 前山分館
10月15日(金)	志度武道館		

※新型コロナウイルス感染症等の状況により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場(どなたでも自由に参加できます)

地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間:10時から11時30分

10月20日(水)	長尾保健センター
-----------	----------

時間:13時30分から15時

10月21日(木)	寒川ふれあいプラザ
-----------	-----------

○お話ボランティア(津田地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

地で活動する“介護予防サポーター”をご存知ですか?

“介護予防サポーター”は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています!



【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

いきいき健康教室“出前教室”を開催しています。地域の方からのご依頼をお待ちしています!

肩こりや腰痛・膝痛予防の体操や口腔体操、認知症予防に効果のあるレクリエーションなどが学べます。感染症対策として5名程度の少人数でも開催しますので、ご友人やご近所同士でお申し込みください。人数や会場、内容や回数などについて、まずはお気軽にご相談ください。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 日盛の里 ☎(087)890-1151