

受講者募集

定員
15名

介護予防に関する知識を楽しく学べる講座です。あなたも講座を受講し、サポーターになって地域で活動してみませんか。全6回中4回以上受講された方をサポーターとして登録します。

	日程	時間	内容	講師
第1回	1月27日 (月)	9:30~11:00	講話：介護予防の基礎知識 実技：松田健康体操など	高垣健康運動指導士
第2回	2月10日 (月)	9:30~11:00	講話：お口の中から健康づくり・高齢期の基礎知識	歯科衛生士 高垣健康運動指導士
第3回	2月17日 (月)	9:30~11:00	講話：フレイル予防に関する栄養・接触嚥下機能の基礎知識	管理栄養士 高垣健康運動指導士
第4回	3月3日 (月)	9:30~11:00	講話：認知症の基礎知識と楽しい脳トレ・コグニサイズ	高垣健康運動指導士
第5回	3月17日 (月)	9:30~11:00	講話：運動指導の方法 実技	高垣健康運動指導士
第6回	3月24日 (月)	9:30~11:00	演習：指導実習・グループワーク 講話：サポーターに期待すること・今後に向けて	高垣健康運動指導士

場所：谷戸地域集会施設（松田町松田惣領1964番地2）

持ち物：筆記用具・飲み物・室内用の運動靴、動きやすい服装

※毎回軽い運動を行います。

お申し込み：1月22日（水）まで
松田町福祉課高齢介護係 ☎ 83-1226