

## 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。全6回中4回以上受講された方に修了証を授与し、サポーター登録を行います。サポーターとして地域で活動してみませんか。

※サポーター活動でボランティアポイントを付与します。（条件あり）

	日 程	内 容	講 師
第1回	1月14日 (水)	講義：オリエンテーション・「松田町介護予防サポーターの現状」について サポーターの役割と心得について 実技：健康体操・コミュニケーションゲームの体験	健康運動指導士
第2回	1月21日 (水)	講義：運動順序とストレッチ指導の基本 実技：ストレッチ基本練習・ペア指導実践	健康運動指導士
第3回	1月28日 (水)	講義：筋肉の基礎知識・高齢者の特徴と症状 実技：筋力トレーニング基礎練習①・ペア指導実践	健康運動指導士
第4回	2月 4日 (水)	講義：栄養講座・正しいアドバイスと声かけ 実技：筋力トレーニング基礎練習②・グループ指導	健康運動指導士 管理栄養士
第5回	2月18日 (水)	講義：認知症の特徴・ボール体操のススメ 実技：脳トレ体操・ボール体操・グループ指導実践	健康運動指導士
第6回	2月25日 (水)	講義：フレイルと口腔機能へのアプローチ・講座のまとめ 講話：グループでの指導実績と発表	健康運動指導士

※時間はいずれも13:30～15:00(受付13:15～)

対象者：介護予防やボランティア活動に興味のある方・どなたでも参加可

場 所：谷戸地域集会施設（松田町松田惣領1964番地2）

持ち物：室内履き・水分補給の飲み物・タオル・筆記用具・資料・動きやすい服装

※体調がすぐれない時は無理をしないようお願いいたします。

申し込み：福祉課高齢介護係

☎83-1226

連絡先：シンコースポーツ（株）担当直通（ジン）

☎070-1319-5146