

介護予防ボランティア 養成講座のご案内

介護予防教室等で利用者の運動や体力測定を補助しながら、ご自分の介護予防のために活動していただけるボランティアの方を養成します。

また、介護予防についての知識を身につけて、月1回以上教室の運営に協力できる方を募集します。

- 対象： 介護予防に興味があり、ボランティアとしての活動を希望する方でおおむね70歳代までの方
- 定員： 10人
- 会場： 長井市役所2階 市民防災研修室



■日程表

	日時	内容および講師（予定）
1	7月13日（月） 13：30～15：30	①長井市の介護予防事業 ②認知症と予防について （認知症サポーター養成講座・指導者）
2	7月27日（月） 13：30～15：30	介護予防の必要性について 講師：吉井雅彦さん （快フィットネス研究所 所長）
3	8月10日（月） 13：30～15：30	①口腔機能向上のお話 講師：渋谷綾子さん（歯科衛生士） ②低栄養予防のお話 講師：五十嵐合さん（管理栄養士）
4	8月25日（火） 9：30～11：30 *リバーヒル長井	①介護要望教室の実際 （マシントレーニング） ②体力測定をしてみましょう
5	9月7日（月） 13：30～15：30	①運動の実際（自宅のできる体操） 講師：安城和俊さん（理学療法士） ②介護予防ボランティアの活動について

【申し込み期限】
6月30日（火）まで

<問い合わせ・申し込み>

長井市地域包括支援センター ☎ 82-8012