

介護予防サポーター養成研修

受講生募集！

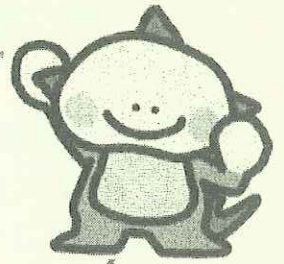
「介護予防サポーター」とは・・・

いつまでも元気で自分らしい生活ができるように介護予防に取り組み、
さらに、地域においても介護予防を広める活動を行っている人たちです！

《 研修コース 》

Aコース：自分のために介護予防を始めたい

Bコース：地域で介護予防活動を始めたい



■ 日程

時間は3日間とも9時30分～16時00分

コース	1日目	2日目	3日目
Aコース	平成28年 5月17日(火)	5月23日(月)	/
Bコース			

※ Bコースは、この研修に加えて3回の現場実習があります

研修内容については裏面参照

- 対象：高崎市に在住で、研修の全日程に参加できる人
- 会場：高崎市役所 3階31会議室（高松町35番地1）
- 費用：無料
- 定員：Aコース 20名
Bコース 100名
- 申し込み方法：
電話で高崎市長寿社会課へ
☎ 027-321-1319(直通)
- 申し込み〆切：4月27日(水)

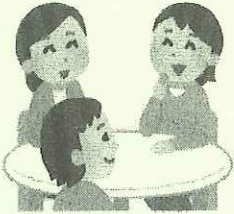

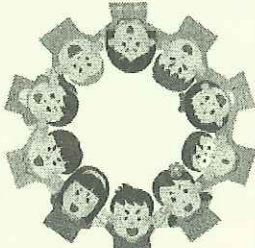


介護予防で
若々しさを
手に入れる！

体力測定で
自分がわかる！

講座を活かし
地域デビュー！

〈研修内容〉

日 程	時 間 ・ 場 所 ・ 内 容
<p>1日目 5/17(火) A・Bコース</p> 	<p>時間 9:30 ~ 16:00 場所 高崎市役所 3階 31会議室</p> <ol style="list-style-type: none">1. 高齢者の心身の変化を知って、介護予防について考える2. 知って得する健口生活！口と歯の健康について3. 元気な身体を手に入れるための食生活！4. 認知症について知ろう！ ココロと身体を楽しく使って認知症予防！
<p>2日目 5/23(月) A・Bコース</p> 	<p>時間 9:30 ~ 16:00 場所 高崎市役所 3階 31会議室</p> <ol style="list-style-type: none">1. これからの身体づくりを考える・・・2. やってみよう！毎日続けられる体操！3. 自分の身体チェック！（体力測定の実施） <p><u>*水分補給のための飲み物を持ち、 運動ができる服装でお越しください</u></p>
<p>3日目 5/24(火) Bコースのみ</p> 	<p>時間 9:30 ~ 16:00 場所 高崎市役所 3階 31会議室</p> <ol style="list-style-type: none">1. 介護保険制度における介護予防事業について2. 先輩サポーターから聴く！「こんな活動しています！」3 活動を始めるときに使える体操4. 現場実習のオリエンテーション