



令和6年度 介護予防サポーター養成講座



介護予防サポーターとは

「出雲市いきいき体操」やレクリエーションの実施方法、健康づくりの知識を学び、「通いの場」等で一緒に体操を実践するなど、地域で活動するボランティアです。

| 回 | 開催日 | 内 容 | 時 間・会 場 |
|-----|-----------|--------------------------|--|
| 第1回 | 7月17日(水) | ・開講式 ・いきいき体操・参加者交流 | 13:30~16:00 灘分コミュニ ィセンター (出雲市灘分町 1933) |
| 第2回 | 7月31日(水) | ・いきいき体操・お口まめな体操 | |
| 第3回 | 8月7日(水) | ・いきいき体操 ・認知症サポーター養成講座 | |
| 第4回 | 8月21日(水) | ・いきいき体操 ・レクリエーション | |
| 第5回 | 9月4日(水) | ・いきいき体操 ・先輩サポーターとの交流 | |
| 第6回 | 9月18日(水) | ・いきいき体操 ・高齢者の低栄養予防 | |
| 第7回 | 10月2日(水) | ・いきいき体操・救急講習 | |
| 第8回 | 10月16日(水) | ・いきいき体操・グループワーク | |
| 第9回 | 10月30日(水) | ・いきいき体操・修了式 | |

※講座期間中に「通いの場」等の見学を予定しています。

募集定員

20名程度 全9回のうち、5回以上参加できる予定の方

受講料

無料

持ち物

運動のできる服装・履物(上ズック)、筆記用具、タオル、飲み物、
(マスク着用を推奨します)

申込締切

6月28日(金) までに下記までお申し込みください

《お申し込み・お問い合わせ》

出雲市医療介護連携課 介護予防係 TEL: 21-6106 Fax: 21-6749