



令和7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、健康づくり・フレイル予防の知識を学び、「通いの場」等と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16日(水) | ・開講式 ・いきいき体操・参加者交流 | 13:30~16:00 交流館 きたのさと (出雲市里方町 896-1) |
| 第2回 | 7月30日(水) | ・いきいき体操 ・フレイル予防について | |
| 第3回 | 8月6日(水) | ・いきいき体操 ・フレイルチェックについて | |
| 第4回 | 8月20日(水) | ・いきいき体操・お口まめな体操 | |
| 第5回 | 9月3日(水) | ・いきいき体操 ・先輩サポーターとの交流 | |
| 第6回 | 9月17日(水) | ・いきいき体操 ・高齢者に多い病気について | |
| 第7回 | 10月1日(水) | ・いきいき体操 ・通いの場等での活動について | |
| 第8回 | 10月15日(水) | ・いきいき体操・グループワーク | |
| 第9回 | 10月29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

25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)

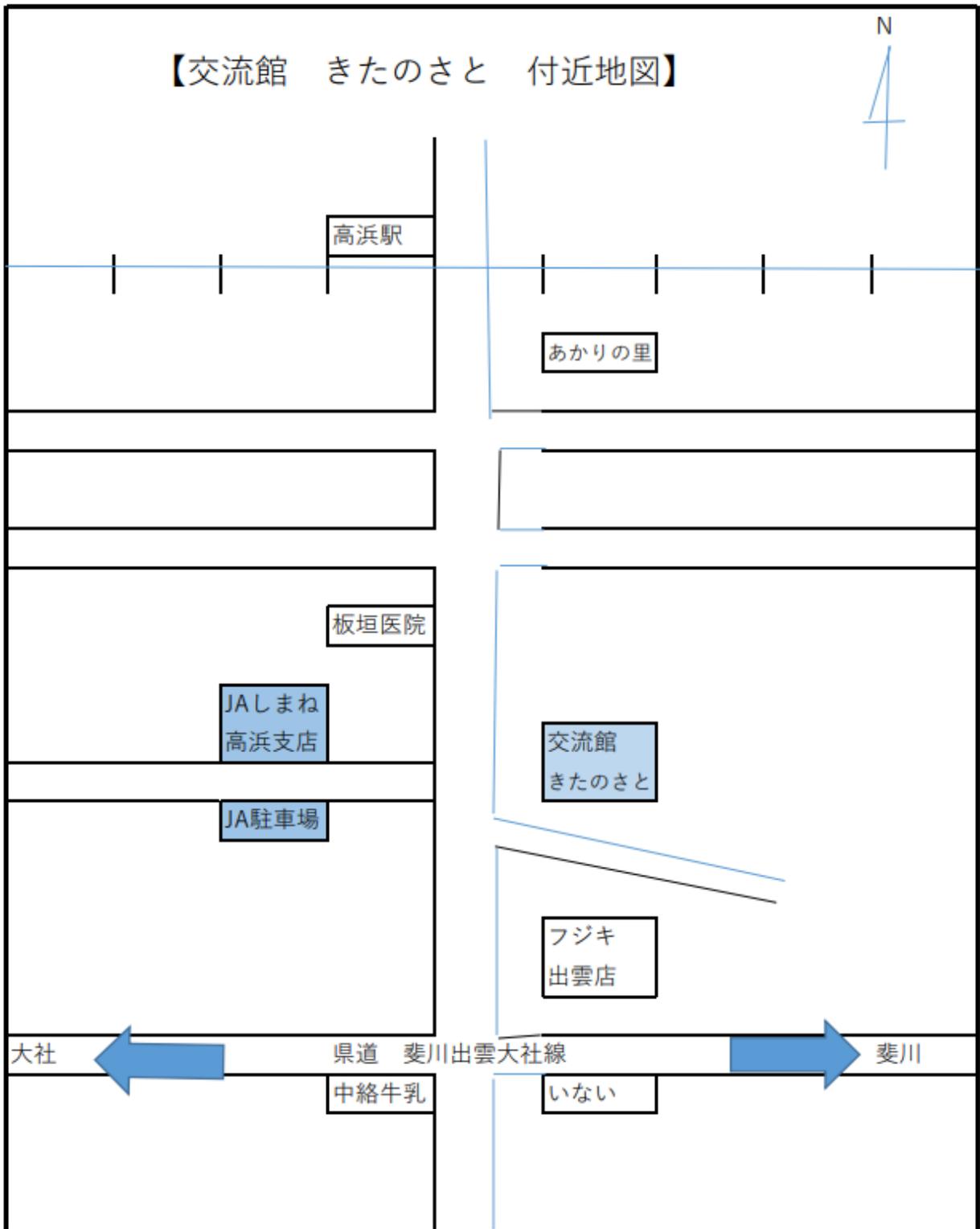
申込締切

6月27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

〈裏面：会場周辺地図〉



* 駐車場が不足するときは、JAしまね高浜支店の
駐車場に駐車してください。