



令和8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29日(水)	・開講式 ・フレイル予防 ・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	8月5日(水)	・いきいき体操 ・脳トレ	
第3回	8月19日(水)	・いきいき体操 ・お口の体操	
第4回	9月2日(水)	・いきいき体操 ・先輩サポーターとの交流	
第5回	9月16日(水)	・いきいき体操 ・脳トレ ・高齢者に多い病気について	
第6回	9月30日(水)	・いきいき体操 ・高齢者の低栄養予防	
第7回	10月7日(水)	・いきいき体操 ・脳トレ ・グループワーク	
第8回	10月21日(水)	・いきいき体操まとめ ・脳トレ ・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8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

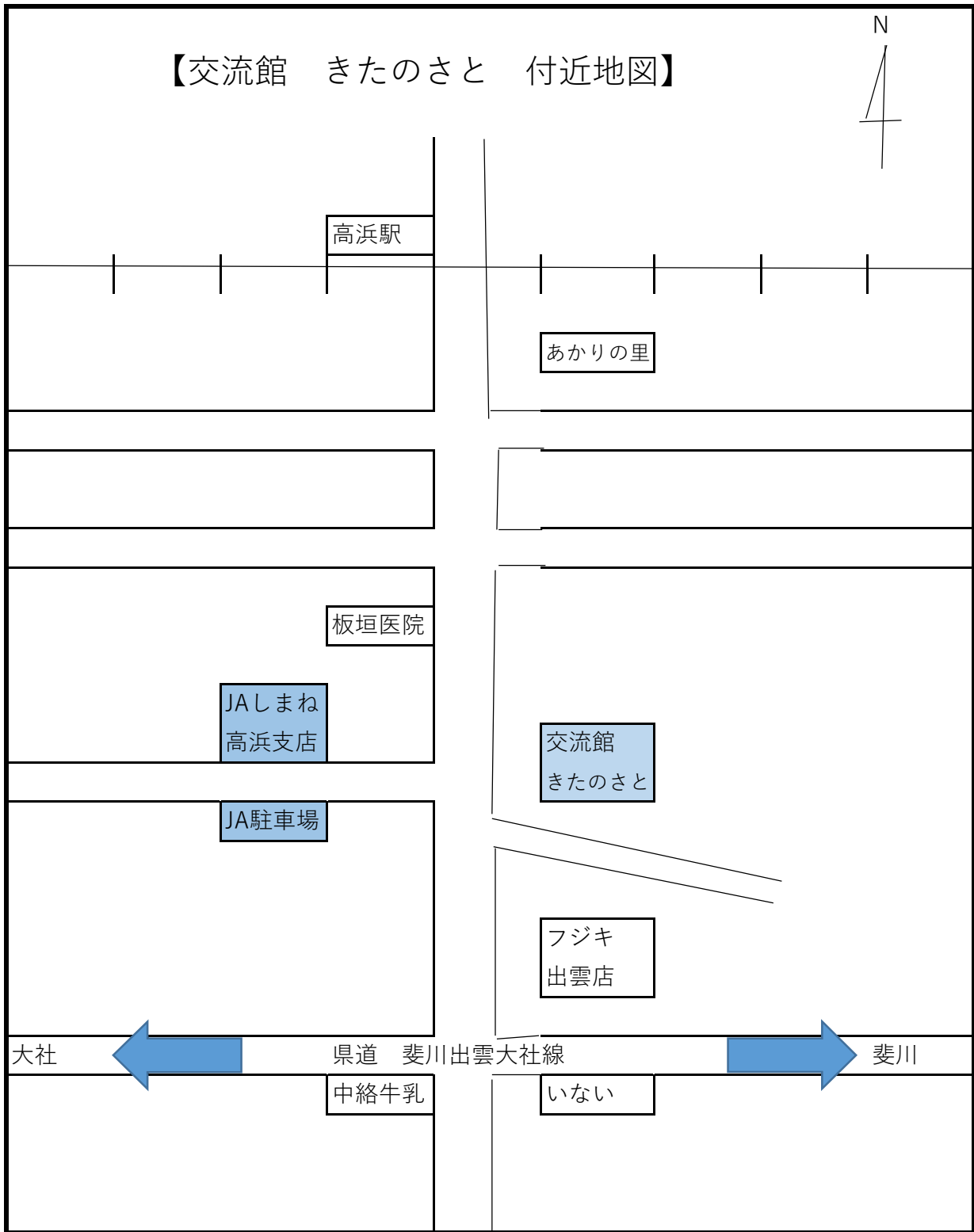
申込締切

6月30日(火)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。