

人生100年時代

いつまでも元気で
過ごしていただくために
介護予防サポーター養成講座
を開催します。



趣味を楽しみたい、家事をもっと楽にこなしたい、
孫と遊ぶ体力を保ちたい、身の回りのことは自分で
やりたいなどいつまでもあなたらしくいるために
「介護予防」に取り組みませんか？

介護予防サポーターとは？

**地域の人の心と体の健康づくりを
お手伝いする人です。**

※詳しくは、裏面をご覧ください。

1 講座の内容等

	期 日	主 な 内 容
第1回	7月28日(月)	町の現状、介護予防事業、介護予防の必要性
第2回	8月 4日(月)	フレイル(衰え)
第3回	8月18日(月)	栄養・口腔
第4回	8月25日(月)	地域包括支援センターの活動、もしバナゲーム
第5回	9月 1日(月)	認知症
第6回	9月 8日(月)	百歳体操、脳トレ

2 時間 午後1時30分～午後3時

3 場所 湯前町保健センター

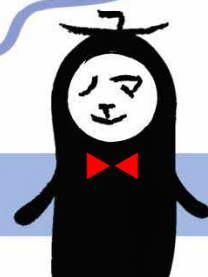
4 参加料 無料

5 定員 各公民分館単位で2名まで

6 申込 6月25日(水)までに分館長へお申し込みください。

全6回すべて受講してください。
前半は講話、後半は身体を動かして
楽しく介護予防を学びましょう！

お問い合わせ先 湯前町保健センター 介護保険係 ☎0966-43-4112





私たちが「**介護予防サポーター**」です！
サポーターについてお伝えします。



介護予防サポーターになったら、何かしないといけないの？

活動は**自由**です。強制されるものではありません。

自ら
介護予防に
取り組む

友人や家族に
介護予防の
必要性を伝える

地域の
高齢者を
支える

地域の活動に
協力する

町の事業に
協力する

具体的に、どんなことをしているの？

自分ができることを、無理なくやっています。

地区で取り組んでいる
「いきいき運動クラブ」に
参加して、みんなで**百歳体操**！

町が行っている
いきいき運動クラブの
「**体力測定**」「**大交流会**」
のお手伝い！

町介護予防事業に
参加している
高齢者のサポート！

地域の方に声かけて、
運動や交流！

年に2回集まって、
サポーター同士の交流！

町のお手伝いって、大変そうなイメージだけど…

時間は30分程度。**自分ができる内容で、自分ができるときに活動**をしています。

活動しての感想を教えて！

他地区の公民分館って
行くことがないから新鮮。
いろんな造りがある。

私たちも元気を
もらっている。

百歳体操で
元気になられた方を
何人も見ているので、
たくさんの方に
取り組んでもらいたい。

いろんな方との交流が増えて、
とても楽しい。
やりがいがある。

他地域の話や歴史を聞けて、
いろんな気づきがある。

