

# 介護予防サポーター養成講座 参加者募集!

本講座の目的は、元気で健康長寿のために必要な「**介護予防**」の知識や運動の方法を習得し、自分自身のためにはもちろんのこと、**地域のために介護予防普及啓発活動**をしていただくことです。

## 【内容】

- 介護予防と介護予防サポーターの必要性
- ロコモティブシンドローム・認知症予防について
- 口腔機能向上について
- 栄養・食生活について
- 良好なコミュニケーションについて
- 介護予防のための運動実技「ストレッチ・貯筋トレーニング」等



**※全8講義を受講していただきます。6講座以上受講の方に認定証を授与します**

【場所】 八女市社会福祉会館 3階大会議室

【講師】 くまもと健康支援研究所 健康運動指導士他

【対象者】 介護予防の普及啓発に熱意があり地域で活動できる方

【持参物】 筆記用具、タオル ※動きやすい服装でご参加ください

## 【日程】

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 第1回：平成30年1月24日（水） | 第5回：平成30年2月21日（水） |
| 第2回：平成30年1月31日（水） | 第6回：平成30年2月28日（水） |
| 第3回：平成30年2月7日（水）  | 第7回：平成30年3月7日（水）  |
| 第4回：平成30年2月14日（水） | 第8回：平成30年3月14日（水） |

○時間はいずれも13：30～16：00です

○8講義終了後、実践的活動の場として現場実習を行います

## 【講座イメージ】



## <受講者の声>

- ・たくさんの新たな出会いがあってよかった
- ・自分のため、家族のためになる講座内容で実践していこうとおもう
- ・地域のために出来るかわからないけど、少しでも役にたたい

【お申込み・お問合せ】 八女市社会福祉協議会 電話：23-0294

第1回～第5回講座は  
動画配信で社協各支所  
で受講できます  
(要申込み)



# 介護予防サポーター養成講座 受講申込書 (FAX用)

平成29年度介護予防サポーター養成講座の受講を申し込みます。

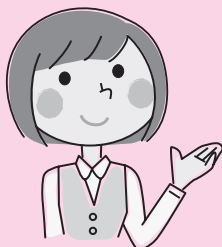
氏名		電話	
住所	〒		
氏名		電話	
住所	〒		
氏名		電話	
住所	〒		

※ お申込みいただきましたお名前や住所等の個人情報には目的以外には使用いたしません。

---

## ● 問い合わせ

八女市社会福祉協議会 本 所 Tel : 23-0294 fax : 23-0242  
✉ : yamesyakyo@bird.ocn.ne.jp



上陽支所 Tel : 54-3629 fax : 54-3847  
黒木支所 Tel : 42-2131 fax : 42-3959  
立花支所 Tel : 37-0036 fax : 37-0083  
矢部支所 Tel : 47-3123 fax : 47-3124  
星野支所 Tel : 52-3165 fax : 52-3518