

News Release



【平成30年7月5日（木）15時発表】

▼平成30年度介護予防サポーター養成講座を開催します

■概要

南丹市では、平成27年度から地域の高齢者がいきいきと自立した生活を送れるように、体操や運動を通して健康づくりのお手伝いをする介護予防サポーターの養成講座を実施しています。

養成講座では、お口の健康、音楽体操、筋トレ、健康な食事、さまざまな体力の話等幅広く介護予防について学ぶことができます。

地域の方々の健康のお手伝いをすると同時に自ら健康になりましょう。

- 日 程 8月29日（水）・30日（木）
9月5日（水）・6日（木）・12日（水）・13日（木）
※時間並びにプログラムは別添チラシ参照
- 場 所 南丹市国際交流会館
- 内 容 運動・口腔健康・栄養など、介護予防と健康づくりに関する基礎知識
- 参加料 無料
- 定 員 45名
- 申込み 南丹市保健医療課（0771-68-0016）
- 締切日 平成30年7月27日（金）

◆この記事に関するお問い合わせ

市民福祉部 保健医療課 担当：湯浅（電話 0771-68-0016）

南丹市

あなたから、元気の輪を広げませんか！

介護予防サポーター 養成講座

参加者募集！



体操あり、笑いあり、学びありの6日間で、あなたも介護予防サポーター！

日程

平成30年 8月29日(水)・30日(木)
9月5日(水)・6日(木)・12日(水)・13日(木)

場所

南丹市国際交流会館

内容

運動・口腔健康・栄養など、介護予防と健康づくりに関する基礎知識（講義と実技を含みます）

介護予防サポーター(元気アップなんたん)とは

地域の高齢者がいきいきと自立した生活を送れるように、体操や運動を通して健康づくりのお手伝いをするのが介護予防サポーターです。
元気アップ体操教室をはじめ、南丹市に元気の輪が広がっています！

参加料は無料です。

プログラム内容・申し込み方法は裏面をごらんください

この講座では、介護を受けない体づくりに科学的に効果のある
京都府生まれの「京都式介護予防プログラム」を学びます

～こんなかたのご参加をお待ちしています～

- 地域と自分自身の健康づくりに関心のあるかた
- 空いた時間で誰かのために活動してみたいかた
- 家族や友人が介護を受けずに健康でいられる方法を知りたいかた

〔介護予防サポーター養成講座プログラム〕

毎回、体を動かせる服装と、動きやすい靴（運動靴等）でご参加ください。

月日	曜日	時間	テーマ
8月29日	水	9:30~10:30	オリエンテーション・仲間づくりのゲーム
		10:45~11:45	介護予防サポーターの活躍事例
8月30日	木	9:30~10:30	高齢者の心身の特徴
		10:45~11:45	音楽体操でサビない体と頭を作ろう【実習】
9月5日	水	9:30~11:45	元気を測る体力測定【実習】
9月6日	木	9:30~10:30	足腰を強くする筋トレ【実習】
		10:45~11:45	食事はあなたの健康を作る
9月12日	水	9:30~10:30	お口は元気な体の入り口
		10:45~11:45	転倒予防の音楽体操【実習】
9月13日	木	9:30~10:10	手と腕を強くする筋トレ【実習】
		10:20~11:00	さまざまな体力の話
		11:10~12:00	修了式・交流会

※できるだけ、上記すべてのテーマを通して受講をお願いいたします。

※9月13日の終了時間にご注意ください。

この講座はなんとん健幸ポイント50対象事業です



講座を修了された方は、スキルアップも受講できます。(参加自由)

9月27日(木)・10月4日(木)・10月17日(水) 各日とも午前

内容：音楽体操・筋トレ・脳トレ等をさらに学べる実習です。

*お申込み・お問合せ

南丹市保健医療課（電話0771-68-0016）

*お申込み締切 平成30年7月27日（金）

*定員 45名

実施団体：NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト（南丹市委託事業）