

介護予防サポーター養成講座

「介護予防サポーター」とは、地域で介護予防の取組を行うボランティアです。

「自分や家族のために、介護予防を学びたい方」「空いた時間でボランティアをしてみたい方」等におすすめの介護予防活動の参考となる講座を行います。全4回の講座のうち、2回以上の受講で介護予防サポーターとして活動できます。(活動は任意です)

**参加費
無料**

対象者	介護予防やボランティアに興味のある方 地域で介護予防に取り組んでいる方
場 所	市役所4階 401～403会議室
定 員	20名程度
申 込	地域包括支援センターにお申し込みください



日程・内容

第1回
9/10(水)
13:30
～15:45

オリエンテーション
「地域包括支援センターについて知ろう」

「健口な歯と口は 健康寿命を延ばします」

地域包括支援センター

四国こどもとおとなの医療センター
歯科衛生士 土田 佳代 氏

第2回
10/2(木)
13:30
～15:45

「認知症について知ってほしいこと」

「歌う・動く・奏でる！
音楽でひらく元気のトビラ」

地域包括支援センター

日本音楽療法学会認定音楽療法士
岩永 十紀子 氏

第3回
10/15(水)
13:30
～15:45

「フレイルってなに？
フレイル予防で健康長寿」

「転倒・骨折は介護の原因
～転倒予防に繋がる運動を実践～」

地域包括支援センター

四国こどもとおとなの医療センター
理学療法士 大山 諒 氏

第4回
10/30(木)
14:00
～15:30

「栄養と認知症～低栄養の予防～」

修了式

大豊福祉会おおとよ荘
管理栄養士 吉岡 正紀 氏

地域包括支援センター

＜申込・問合せ先＞善通寺市地域包括支援センター ☎ 63-6364