

ご案内

介護予防サポーター養成講座



市では、高齢者の方がいつまでも住み慣れた地域でお互いに支え合い、いきいきと生活していけるよう、地域で介護予防の大切さを伝えたり、地域の仲間と介護予防体操の普及していただける等のボランティア「介護予防サポーター養成講座」を下記のとおり開催いたします。

体操や集う場があることは、何歳になっても元気にいられるためには有効な手段です！！
既に地域で介護予防の活動をされている方、またはこれから介護予防活動をされる方、介護予防等に関心のある方、何より自分の健康づくりのために参加してみませんか？
多くの方のご参加をお待ちしております。

平成27年度作成しました介護予防体操
「ころぶんすなよ ^{みしおね}海潮音体操
あんだもはまらいん」の
実技もありますよ

【日 程】第1回目：平成28年5月23日(月)午前9時30分～12時

場所：ワンテン庁舎2階(大ホール)

●講話「介護予防ってなに？・介護予防サポーターの役割について」

●実技「介護予防体操を体験してみよう」

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 江尻愛美 氏・樋口和奏 氏



第2回目：平成28年6月3日(金)午後1時30分～4時

場所：ワンテン庁舎2階(大ホール)

●実技「介護予防体操の実際 ストレッチ・お茶っこ体操・海潮音体操」

●講話「地域で介護予防活動を進める上での注意点等」

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 江尻愛美 氏・樋口和奏 氏

【申込み】 平成28年5月10日(火)までに

下記の保健福祉部地域包括支援センターへ電話で申し込み下さい。また、会場の都合上、定員70名になり次第締め切りにさせていただきます。

【その他】複数で参加の場合、駐車場の関係上乗り合わせてご参加していただける

よう御協力をお願いします。参加の際は動きやすい服装で出席ください。

問合せ先：地域包括支援センター：22-6600(内線419・417)

介護予防サポーター養成講座実施要領

1 目的 高齢者の方ができるだけ要介護状態にならず、いつまでも健康で暮らせるよう、自分の健康は自分で守ることのほか、身近な地域で集い、地域の仲間との継続的な活動等多様な活動が協力し合い、総合的に介護予防の推進に取り組む必要があります。

今回、高齢者を対象とした地域活動をされている方々等を対象に、介護予防体操をはじめとする介護予防に関する知識や技術を高め、身近な地域で伝達し介護予防活動を継続的に行っていただけるような核となる介護予防サポーターを養成することにより、介護予防による地域づくりの一助とする。

2 日時・場所および内容

日時	場所	研修内容	講師
第1回目 5月23日(月) 午前9時30分 ～12時	市役所 ワンテン庁舎 大ホール	講話と実技 「介護予防ってなに？ 介護予防サポーターの役割とは」 「介護予防体操を体験してみよう」	東京都健康長寿 医療センター研究所 江尻愛美氏 樋口和奏氏
第2回目 6月3日(金) 午後1時30分 ～4時		講話と実技 「介護予防体操の理論と実際 ～ストレッチ・お茶っこ体操、 海潮音体操～」 「地域で介護予防活動を 進める上での注意点等」	東京都健康長寿 医療センター研究所 江尻愛美氏 樋口和奏氏

3 対象

- ・交流サロン等地域で介護予防活動をされている方、またはこれから活動を始める方
- ・平成24年度より開催した介護予防体操普及サポーター養成講座受講者で、継続的活動の希望があった方
- ・体操等介護予防について関心のある方 など

4 主催

- ・気仙沼市

5 共催

- ・東京都健康長寿医療センター研究所

6 申込み

- ・平成28年5月10日(火)までに、保健福祉部地域包括支援センターへ申し込み下さい。
地域包括支援センター：22-6600(内線419・417)
- ・会場の都合上、定員70名になり次第、締め切りにさせていただきます。
- ・複数で参加の場合、駐車場の関係上乗り合わせてご参加していただけるよう御協力をお願いします。