



介護予防サポーター養成講座

～ご案内～



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く等のサポーター（応援者）となる「介護予防サポーター」の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！

第1回

日時：平成31年5月17日（金） 13：30～16：00

会場：市民福祉センター「やすらぎ」（鹿折）

内容：情報提供 「気仙沼市の高齢者の現状」

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」

第2回

日時：平成31年6月14日（金） 13：30～16：00

会場：市民福祉センター「やすらぎ」（鹿折）

内容：実技 「介護予防体操の理論と実際ストレッチ・

海潮音体操をやってみよう！」

講話 「地域で介護予防体操を効果的に安全に行うには」

講師

東京都介護予防推進支援センター 江尻 愛美氏

気仙沼訪問リハビリステーション 理学療法士 小野寺 裕志氏

【申込み・問い合わせ】

平成31年5月10日（金）まで

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ください。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。

地域包括ケア推進課：22-6600（418・419）

【その他】・複数で参加の場合、駐車場の関係上乗り合わせて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。

