

# 介護予防サポーター養成講座

まずは、自分の健康のために！  
そして、地域の為・人の為に役立つ  
ことをやってみませんか？  
自分や家族の健康維持にも役立つ  
内容が盛りだくさんの講座です♪



< 受講対象 >

市内在住の60歳以上の方

< 受講料 >

無料

< 実施内容 >

4種類の講義と全8回の実技研修

◎講義・・・介護予防の為に必要な知識を習得することができます。



講義番号	内容
①	介護の現状と介護予防の必要性
②	認知症予防・ロコモティブシンドローム予防
③	口の働きと予防
④	低栄養予防



◎実技研修・・・市の通所型介護予防教室に参加し、  
介護予防に効果的な運動を体験し、運動の伝え方も学ぶことができます。

	研修内容	効果
①	準備運動・音楽体操	からだほぐし、認知症予防
②	ストレッチ・筋力トレーニング	肩こり・腰痛・膝痛・転倒予防など
③	口腔体操	口腔機能向上

< 開催日程・場所 >

裏面をご覧ください

# 開催日程・場所

## < 講義 >

### ◎場所

朝倉地域生涯学習センター (朝倉市宮野1997)

### ◎時間

14時30分 ~ 16時30分

### ◎日程

月	10月			11月		12月		1月	
日	7日	12日	28日	11日	25日	9日	23日	11日	27日
曜日	木曜	火曜	木曜	木曜	木曜	木曜	木曜	火曜	木曜
講義番号	②	④	③	①	②	①	②	④	③

先着  
25名



## < 実技研修 > ※いずれの日程からでもご参加頂けます

日程（祝日は除く）	時間	場所
毎週火曜日	9時30分～ 12時00分	原鶴温泉 やぐるま荘 住所：朝倉市杷木久喜宮1890
毎週水曜日		卑弥呼ロマンの湯 住所：朝倉市甘木198-1

## < お知らせ >

コロナウイルス感染予防に配慮した上で事業を実施しております。実技研修は、各会場の収容人数の都合上、人数制限をさせていただきます。実技研修の詳細につきましては、講義の際にご説明致します。

## < 修了後について >

講義（全4種類）と実技研修（計8回）をご受講された後、「介護予防サポーター認定証」を発行します。その後、地域活動の調整を行っていきます。

**申込受付**

**朝倉市介護サービス課高齢者支援係 (22-1116)**