

地域の健康づくりのキーパーソンへ!

令和5年度 小値賀町

※フレイルサポーター養成講座

参加者大募集!!!

まずは、自分の健康のために!
そして、地域のため、人のために
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。



※加齢による虚弱状態をフレイルといい、
 フレイル予防の支援者をフレイルサポーターと言います。
 小値賀町では、地域の高齢者が自主的に集まる介護予防等の
 サロンにおいて、高齢者のサポートをしてもらっています。

◆内容 及び 日程

日程	内容	場所
【1回目】 1月25日(木) 9:00~11:10	<input type="checkbox"/> オリエンテーション <input type="checkbox"/> 介護予防概論 <input type="checkbox"/> 普通救命講習	離島開発センター 町民ホール
【2回目】 2月1日(木) 9:00~11:10	<input type="checkbox"/> 口腔講話 <input type="checkbox"/> 栄養講話	離島開発センター 町民ホール
【3回目】 2月15日(木) 9:00~11:30	<input type="checkbox"/> 認知症・ロコモ講話 <input type="checkbox"/> 実技指導1	介護予防センター (室内靴・タオルをお持ちください)
【4回目】 2月29日(木) 9:00~11:30	<input type="checkbox"/> コミュニケーション概論・緊急対応 <input type="checkbox"/> 実技指導2 <input type="checkbox"/> 修了式	介護予防センター (室内靴・タオルをお持ちください)

◆お持ちいただく物: 筆記用具・水分補給用の飲み物

◆申込期限: 1月18日(木)までにお申し込みください。

◆申込先 : 小値賀町地域包括支援センター 【 ☎ 0959-56-4010 】