



高齢者あんしんセンター みどの新町たより 6月号

回覧

参加者
募集中

介護予防サポーター養成研修

「介護予防サポーター」とは、
いつまでも元気で自分らしい生活ができるように介護予防に取り組み、
さらに地域において介護予防を広める活動を行っている方々です!



※動画視聴

開催日 7月5日(金) 9:30~14:40

場所 新町南コミュニティーセンター2F(新町 1498-7)

対象者 市内在住で、地域で介護予防に関する活動ができる人
※地域で活動するためのもので、資格ではありません。

申込期間 R6年6月3日(月)~R6年6月25日(火)

申込方法 下記①か②のどちらかの方法にて申し込みをお願いいたします。
①電話、②裏面の申込書に必要事項を記入し高齢者あんしんセンター
みどの新町へ持参・郵送・FAXのいずれかにて提出

講義内容
【動画視聴】

午前	オリエンテーション~介護予防サポーターになるためには~	20分	《当日の持ち物》 ○筆記用具 ○飲み物 ○運動のできる服装 ○タオル
	介護保険と介護予防事業	25分	
	高齢者の心身の変化と介護予防	30分	
	運動とフレイル予防Ⅰ ~講義編~	20分	
午後	運動とフレイル予防Ⅱ ~実技編~	30分	
	食生活とフレイル予防	10分	
	口腔機能とフレイル予防	20分	
	認知症の理解と対応方法	40分	

★動画視聴をしていただいた後日、現場実習があります。

お申し込み・お問い合わせ先

あんしんセンターみどの新町

0274-42-0200

(開設時間 平日 8:30~17:15)

途中、1時間半程度の昼食休憩があります。
会場で昼食を食べる方は昼食を持参してください。

みなさまのご参加、
お待ちしております



裏面もあります



介護予防サポーター養成研修 受講申込書



高齢者あんしんセンターまで持参または郵送、FAXでお申込みください(コピー使用可)。

★お電話でもお受けいたします(0274-42-0200)。

フリガナ 氏名		生年月日	年 (月 歳) 日
住所	〒 高崎市 町		
連絡先	自宅： 携帯：		
高崎市オレンジ サポーターの登録	1 登録あり 2 登録なし		

- 介護予防サポーター養成研修を受講するにあたり、ご不明なことやご心配なこと、ご要望などがありましたらご自由にお書きください。



【お申込み・お問い合わせ先】

✿**高齢者あんしんセンターみどりの新町**✿ (開設時間 平日 8:30~17:15)

〒370-1301 高崎市新町 333

TEL:0274-42-0200 FAX: 0274-42-0233

小野寺(保健師・認知症地域支援推進員) 宮崎(社会福祉士) 大平(介護支援専門員)



高齢者あんしんセンターは 65 歳以上の方の総合相談窓口です。
お気軽にご相談ください✿