

## 『介護予防サポーター養成講座』受講生募集

介護予防（介護が必要な状態になることを予防し、いつまでも元気で自分らしくいきいきと暮らしていくための手段）の大切さを学び、自らの健康づくりとともに、地域の高齢者がよりよい生活が送れるようサポートできる人材を養成します。

- 対象者 ・市内在住で介護予防や高齢者に関わるボランティアに興味のある人  
・できるだけ全回参加できる人
- 定員 40人（先着順）
- 受講料 無料
- 申込期間 10月1日（木）～20日（火）
- 申・問 健康支援課成人保健係 ☎0479（80）8338  
市ボランティア・市民活動センター ☎（89）2121

日 時	場 所	内 容
10月27日（火） 午後1時30分～ 午後4時	松尾IT保健 福祉センター	○介護予防について・高齢者の特性を知ろう・ボランティアの心得 山武市職員・山武市社会福祉協議会職員 ○レクリエーション講習 千葉県レクリエーション協会派遣講師
11月5日（木） 午後1時30分～ 午後3時30分	成東文化会館 のぎくプラザ	【認知症予防講演会に参加】 ○講演 「認知症に強い脳をつくる」 東京都健康長寿医療センターチーム研究員 矢富直美 ○山武市健康支援課より介護予防事業の紹介
11月12日（木） 午後1時30分～ 午後3時30分	松尾IT保健 福祉センター	高齢者における運動機能改善の必要性と実際 日本健康スポーツ連盟健康運動指導士 加藤有里
12月3日（木） 午後1時30分～ 午後3時30分	〃	○高齢者の脳の病気とその予防について 組合立国保成東病院副院長 脳神経外科医師 田中幹雄 ○グループワーク：情報交換
12月18日（金） 午後1時30分～ 午後4時	〃	○講義 高齢者の食生活とお口の健康について ○実習 簡単に作れる高齢者向けのおやつ・歯磨き 管理栄養士 秋葉美智子・常包恵子 歯科衛生士 杉浦和子
平成22年 1月7日（木） 午後1時30分～ 午後3時30分	〃	転倒予防と関節の痛みへの理解 介護老人保健施設ハートビレッジ理学療法士 松本一光
1月26日（火） 午後1時30分～ 午後3時30分	〃	○認知症を学び地域で支えよう 地域包括支援センター 主任保健師 小川ひろ子 グループホームはすめま 施設総括管理者 毛呂征也 ○閉講式・修了証交付
平成21年11月 ～平成22年1月	各会場	【現場実習】 ①介護予防事業 はつらつ教室 ②各地区いきいきサロン

修了者には、修了証を発行します。