

『きらきら老後介護隊養成講座』22年度受講生募集

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くらし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 ・山武市内に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方。
・できるだけ全回参加できる方。

日 時	会 場	内 容
10月7日(木) 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・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 ○楽しい技術を身につけたい！ 一緒に楽しむためのレクリエーション講座 レクインストラクター・福祉レクワーカー 小山真知子
10月21日(木) 午後1時30分～午後4時30分	松尾IT保健福祉センター	○はじめてふれあうってどうするの？ 「ふれあう」ためのコミュニケーション術講座 NPO法人スピリッツ カウンセラー 北田 知子
11月 5日(金) 午後1時30分～午後3時30分	松尾IT保健福祉センター	○高齢者の脳の病気とその予防について さんむ医療センター副院長 脳神経外科医師 田中幹雄
11月29日(月) 午後1時30分～午後4時	松尾IT保健福祉センター	○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 健康支援課 管理栄養士 秋葉美智子 歯科衛生士 杉浦 和子
12月9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)	【介護予防講演会に参加】 ○山武市健康支援課より介護予防の紹介 山武市職員 ○講演 「高齢者にびったり☆ スロトレで筋力アップ！」 東京大学教授 石井 直方
12月14日(火) 午後1時30分～午後3時30分	松尾IT保健福祉センター	○高齢者の転倒予防や介護予防にいかすスロトレの実際 日本健康スポーツ連盟 堀江 恭子
平成23年1月13日(木) 午後1時30分～午後4時	松尾IT保健福祉センター	○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 小規模多機能型居宅介護なるとう 総括管理者 毛呂 征也 ○閉講式・修了証交付
11月～平成23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／③美郷会

◆修了者には、修了証を発行します。

定員 40人（先着順） **受講料** 無料 **申込期間** 9月1日～9月24日

主催 山武市／山武市社会福祉協議会

申・問 健康支援課成人保健係 ☎0479(80)8338／山武市ボランティア・市民活動センター ☎(89)2121

元気館・コース型運動教室募集

申・問 さんぶの森元気館 ☎(80)9300

初めての人、運動初心者大歓迎！安全安心の運動教室です。

教室名	日 程	時 間	定 員	参加費（3ヶ月）
(新) はじめてフラダンス	10月7日(木)～ 毎週木曜日(全10回)	19:30～ 60分	20人	10,000円
	ウクレレの曲に合わせて全身を使って踊るハワイ伝統舞踊です。			
(新) ピラティス	10月5日(火)～ 毎週火曜日(全10回)	19:30～ 60分	15人	10,000円
	腹筋深部を使いウエストの引締めや背骨の引き伸ばしにより関節や背骨の柔軟性が高まり、腰痛や肩こりを緩和します。			
成人水泳教室	10月4日(月)～ 毎週月曜日(全10回)	11:30～ 60分	10人	8,000円
	泳げない方も安心。水中ならではの楽しさと効果を実感			
はじめてヨガ	10月6日(水)～ 毎週水曜日(全10回)	13:15～ 60分	20人	10,000円
	今人気の「ヨガ」をはじめてみたい方にお勧めです。			
自力整体教室	10月7日(木)～ 毎週木曜日(全10回)	14:15～ 60分	20人	10,000円
	自分の体重を利用して体をほぐし、骨格を整えていきます。			