



# 『きらきら老後介護隊養成講座』 23年度受講生募集！

介護予防(介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組み)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を送れるようサポーターとして協力してくださるボランティアを養成します。

**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。

**定員** 40人(定員になり次第、締め切らせていただきます。)

**申込み期間** 9月1日(木)から10月11日(火)

**費用** 無料

**場所** 松尾IT保健福祉センター



## 日時・内容

	日 時	内 容
平成23年	10月18日(火) 午後1時半～4時	○オリエンテーション ○一緒に楽しむ技術を身につけよう！ 成田国際福祉専門学校非常勤講師 山澤恭子
	10月25日(火) 午後1時半～4時半	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8日(火) 午後1時半～4時	○高齢者の罹りやすい病気とその予防について 宇井医院院長 宇井克人 ○グループトーク
	11月22日(火) 午後1時半～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 山武市健康支援課 管理栄養士・ 歯科衛生士
	12月5日(月) 午後1時半～4時	○高齢者における運動機能改善の必要性と実際 その1 日本健康スポーツ連盟 健康運動指導士 宗像恭子 ○グループトーク
	12月27日(火) 午後1時半～4時	○高齢者における運動機能改善の必要性と実際 その2 日本健康スポーツ連盟 健康運動指導士 宗像恭子 ○グループトーク
平成24年	1月10日(火) 午後1時半～4時	○いざという時のための救命救急講習 日本赤十字社千葉県支部講師 ○グループトーク
	1月24日(火) 午後1時半～4時	○認知症を学び地域で支えよう 小規模多機能型居宅介護なるとう 施設総括管理者 毛呂征也 山武市地域包括支援センター 主任保健師 ○グループトーク
	2月7日(火) 午後1時半～4時	○地域での健康づくり活動について考えよう ○閉校式・修了書交付

◆現場実習として期間中に、①市介護予防事業 (はつらつ教室)②各地区いきいきサロン③美郷会へ参加していただきます。

◆修了者には、修了証を発行します。

**主 催** 山武市保健福祉部健康支援課 山武市社会福祉協議会山武市ボランティア・市民活動センター

**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