

介護予防サポーター養成講座

【スケジュール】

	日程	内容
第1回	9月28日	開講式、オリエンテーション 講話「介護予防とは」 実技：ストレッチ体操
第2回	10月5日	講話「ストレッチ体操について」 実技：ストレッチ体操
第3回	10月13日	体力測定 実技：ストレッチ体操
第4回	10月19日	口腔講話 実技：ストレッチ体操
第5回	10月26日	講話「筋力トレーニングについて」 実技：筋力トレーニング等
第6回	11月2日	講話「安全管理について」 実技：ストレッチ体操
第7回	11月9日	講話「認知症について」 実技：認知症予防体操等
第8回	11月16日	「プログラムの立て方」 グループ練習等
第9回	11月30日	実践練習
第10回	12月7日	グループワーク、グループ練習
第11回	12月14日	実践練習、グループ練習
第12回	12月21日	グループワーク、閉講式

※スケジュールは、都合により変更となる場合があります。

“介護予防サポーター”ってこんな人

- ★身近なご近所や地域で介護予防の取り組みをすすめていく“お世話焼きさん”
- ★まずは自分自身の介護予防を実践し、それを周りにも広げる役割
- ★地域の公民館で行う介護予防の集いなどへご近所の方を誘ったり、自ら体操を教えたりする活動に取り組む

↓ 興味のある方は…

- 日時** 木曜日、時間は10:00～11:30
※第3回目のみ金曜日
- 場所** いこいの里団体研修室
- 対象** 町内在住で、講座終了後に自治区の公民館等で体操を教える活動ができる人
- 費用** 無料

申込みは7月28日(金)から
社会福祉協議会へ
☎283-2940



農機具 高価買取致します!!

トラクター・コンバイン・田植機・油圧ショベル・フォークリフト・ディーゼル耕運機・クローラードンプ・etc

出張査定無料!!

親切 安心 丁寧

LINEで簡単査定!!

webでもチェック 農機具でつく 検索

宗像市石丸4-3-17
農機具でつく TEL.0120-339-277
土・日・祝日もお気軽にお電話ください(受付9:00～19:00)
福岡公安委員会第 901111810022号 株式会社トライハート ※メーカー・型番などを確認の上、お電話ください。

あなたのそばのシルバーパワー

このような仕事は、お任せください!! 豊富な知識と経験を生かせます。

お待ちしております **会員募集中!**

- 植木の剪定
- 草刈・除草
- 襖・障子の張替え
- 家事手伝い など

町内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方
入会説明会は毎月第3水曜日に開催しています

あなたのまちのシルバー人材センターにお問い合わせください

公益社団法人 **岡垣町シルバー人材センター**
〒811-4234 岡垣町大字高倉 598-1 ☎093-282-4688