

# 介護予防リーダー養成講座のご案内

- ☆ 日常生活で少し動くのが大変になった
- ☆ 自分の健康を維持して元気に暮らしたい
- ☆ 地域の健康づくりに少しでも力になりたい

こんな風を感じたり思ったりしたことはありませんか？

介護予防リーダー養成講座は地域で「いきいき百歳体操」※を広め、  
自分や地域を元気にするためのボランティアを養成する講座です。

ご近所で介護予防に効果のある体操をしませんか！



※いきいき百歳体操：重りを手首・足首に着けて、ゆっくり上げ下げするととても簡単な体操です。養成講座を受講した介護予防リーダーが中心となり、町内16カ所で集会所などを会場として原則毎週、いきいき百歳体操が行われています。

詳細は裏面をご覧ください

## ＜令和2年度介護予防リーダー養成講座＞

- ◇内 容 : 理学療法士による「いきいき百歳体操」の指導 等
- ◇日 程 ①10月19日(月) ②10月26日(月) ③11月2日(月)  
④11月9日(月) ⑤11月16日(月) ⑥11月30日(月)  
⑦12月7日(月) ⑧12月14日(月) (全8回)  
※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、講座が中止・延期となる可能性がございます。  
最新の情報は、町ホームページや悠友館へのお問い合わせ(下記連絡先)などでご確認ください。
- ◇開催時間: 午後1時30分～午後3時(短縮等あり)
- ◇開催場所: 介護予防施設「悠友館」  
下細谷1214番地(消防署吉見分署裏・保健センター東隣)
- ◇参加対象: 40歳以上で、講座終了後に週1回から月1回程度、地域でいきいき百歳体操指導などのボランティア活動ができる方
- ◇定 員 : 10名程度
- ◇講 師 : 理学療法士
- ◇持ち物 : マスク、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具
- ◇その他 : 各回、来館前にご自宅で検温及び血圧測定を行ってください。また、「感染症対策チェックリスト」を御提出していただきます(チェックリストは当日、悠友館で配布します)。
- ◇お申込み: お電話または悠友館窓口でお申し込みください。  
介護予防施設「悠友館」 53-0526

お申込お待ちしております!

