

# 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15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 ①5月28日(木) ②6月4日(木) ③6月11日(木)  
④6月18日(木) ⑤7月2日(木) ⑥7月9日(木)  
⑦7月16日(木) ⑧7月30日(木) (全8回)
- ◇開催時間: 午前10時~正午  
※①と⑦のみ午後0時30分まで
- ◇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 : 25名程度
- ◇講 師 : 理学療法士
- ◇持ち物 : 室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具
- ◇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!

