

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、ご自身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！



※いきいき百歳体操とは

おもりを入れたバンドを手首・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19カ所の集会所等でいきいき百歳体操が行われています。

講座の詳細は裏面をご覧ください

<令和8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」の指導者の養成 等
- ◇日 程 ①6月 1日(月) ②6月 8日(月) ③6月15日(月)
④6月22日(月) ⑤7月 6日(月) ⑥7月13日(月)
⑦7月27日(月) ⑧8月 3日(月) (全8回)
- ◇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1213番地(消防署吉見分署裏・保健センター東隣)
- ◇参加対象: 以下の条件を全て満たす方
①町内在住の40歳以上
②全日程が参加可能
③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可能
- ◇定 員 : 20名程度(先着順)
- ◇講 師 : 理学療法士
- ◇持ち物 : 運動靴(室内用)、飲み物、タオル、筆記用具
- ◇その他 : 各回、来館前に自宅で検温及び血圧測定を行ってください。
(測定器具をお持ちでない方は、会場で測定できます)
- ◇申込み : 令和8年5月11日(月)午前9時から
電話(53-0526)または悠友館窓口

皆さまの参加をお待ちしております!