

# 介護予防サポーター養成講座 受講生募集

市では健康づくり、介護予防についての情報を知り、地域での「集いの場」や健康づくりなどの活動をサポートできるよう、下記の内容で養成講座を実施しています。

地域活動やサポートまでは自信がない…という人でも、まずはご自分の健康づくり、介護予防についての勉強の場として気軽にご参加ください。

終了後、フォローアップ教室に参加いただき、希望者には地域でのサポーター活動にご協力いただいています。

	内容	日時
講義	①介護予防概論 ②ロコモ・認知症 ③口腔機能向上 ④栄養・食事 ※各講義1回以上の受講で修了	10月18日 ③ 11月8日 ④ 12月13日 ① 1月17日 ② 2月14日 ③ 3月6日 ④ いずれも金曜日 14時30分～16時
実技	「元気になる学校」へサポート役として参加 ※8回以上の受講で修了	毎週金曜日 9時30分～正午

※途中からの受講でもかまいません。

講義は、毎日の生活のなかでもすぐに役立つ内容です。実技は、教室へサポート役として参加しますが、ご自分でお家でもできる体操等の実技が中心です。何度でも受講いただけます。

◇会場 市役所西別館（※10月25日の実技は、るり色ふるさと館で実施します。）

◇参加費 無料



## 【参加者の声】

- 毎週の実技のおかげで、血糖値の改善がみられた。運動の習慣がついたので、地域のみなさんにも伝えたい。
- サポーター活動をしていると、地域のみなさんから元気をもらい、その結果、自分のためになっています。

●申込み・問合せ 保健課 地域包括支援係 Tel75-4105

## うきは市運転ボランティア講習会

地域でのさまざまな支え合いの体制づくりが始まっています。地域の移動手段や生活支援など運転によるサポーターのための、講習会を実施します。

まずは、ご自分の運転技術の再確認をしてみませんか。

◇日時 10月30日（水）13時50分～15時50分

◇会場 うきは市立自動車学校（浮羽町浮羽469-1）Tel77-3153

◇内容 地域運転ボランティア活動における運転講習

- ①講義（30分）
- ②適正検査（30分）
- ③運転実技（1時間）※10人乗り車両で行います
  - ◆死角確認 ◆S字クランク
  - ◆車両感覚 ◆その他送迎時のポイント



◇持参物 運転免許証、筆記用具、かかとのある靴（サンダル等は不可）、眼鏡（必要な人）

◇参加費 無料

◇対象者 運転免許取得者、ボランティア活動に興味がある方

●申込み・問合せ

10月23日（水）までに保健課地域包括支援係（Tel75-4105）へお申込みください。

今回の日程のご都合が悪い方はご相談ください。