



介護予防サポーター養成講座 受講生募集

保健課介護・高齢者支援係 ☎75-4105

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…という方でも、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。

【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、結果自分のためになってます。

【日程・会場等】※日程や会場は変更になる場合がございます。お申込みの際にご確認ください。

内容	介護予防概論	ロコモ・認知症	口腔機能向上	栄養・食事
講義 全日程金曜日 14:30～16:00 各講座1回以上参加	8月19日	9月9日	10月14日	11月18日
	12月9日	1月13日	2月10日	3月17日
実技	毎週金曜日実施している『元気になる学校』へ8回参加 毎週金曜日9:30～12:00			
会場 (実技・講義)	市役所 西別館 (9月9日は、福富コミュニティセンター)			

※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、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。

事前予約制（申込み多数の場合は人数制限をさせていただく場合がございます。詳細は、上記問い合わせ先へご連絡ください。）

アリーナからのご案内



子ども夏の短期水泳教室・宿題やっつけタイム

うきはアリーナ ☎74-8080

◆子ども夏の短期水泳教室

この夏、3日間続けて泳いでステップアップしませんか？大人気の短期集中型の水泳教室です！定員になり次第、締め切りとさせていただきます。



8月17日(水)～19日(金)

12:40～13:50

- ★3歳（オムツが取れているお子様）～小学生
- ★参加費 3,850円（税込）★定員 40名

◆宿題やっつけタイム

うきはアリーナの研修室で夏休みの宿題をしませんか？お友達同士、兄弟姉妹とご一緒に。もちろん、お一人様でもOKです。冷房のある部屋で、集中して宿題にトライ！

無料

8月17日(水)～19日(金)

12:00～14:00

- ★3歳（未就園児は保護者同伴）～中学生
- ★定員 各日20名

