

介護予防サポーター養成講座 受講生募集

介護予防 サポーターとは？

自らの健康づくりに取り組みながら、地域の「集いの場」などで体操や運動を通して住民の皆様の健康づくりのお手伝いをする方々です。

サポーターになるためには？

実技・講義を受講します！

実技

「元気が出る学校」へ
8回以上参加

日時：毎週金曜日

9:30 ~ 12:00

場所：うきは市役所西別館

講義

各項目を1回以上受講

時間：14:30 ~ 16:00

場所：うきは市役所西別館

介護予防概論

ロコモ・認知症

栄養・食事

口腔機能

8月18日
12月8日

9月8日
1月19日

10月6日
2月9日

11月10日※
3月15日

すべての日程は金曜日となります

※11月10日（金）は会場が福富コミュニティセンター

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。

【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。

参加費：無料

事前予約制（申込み多数の場合は人数制限する場合があります。）

●申込・問合せ 保健課介護・高齢者支援係 ☎75-4105