

# 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

「元気になる学校」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

12月8日

1月19日

2月9日

3月15日

すべての日程は金曜日となります

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。

参加費  
無料

## 【養成講座参加者の声】

- ★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。

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