

生涯現役！

サポーター養成講座 令和7年9月号広報うきは掲載資料

ハップ 60代から始めるうきHAP 第2期

いつまでも仕事や地域活動、趣味などの楽しみを続けるために必要なことを教室で学び、生涯現役を目指しませんか？うきHAPでHealth（健康）とPower（パワー）を身につけましょう！

内容

- ・介護予防のための運動（ストレッチ、筋力トレーニングなど）
- ・講話（介護予防概論、ロコモ・認知症、栄養・食事、口腔機能）

日程

※開催時間14時～16時（★は14時～15時30分で開催）

日程	内容	日程	内容
9月19日(金)	★介護予防概論 教室	11月7日(金)	運動
9月26日(金)	運動	11月14日(金)	運動
10月3日(金)	★ロコモ・認知症 教室	11月21日(金)	運動
10月10日(金)	運動	11月28日(金)	運動
10月17日(金)	★栄養・食事教室	12月5日(金)	運動
10月24日(金)	運動	2月5日(木)	サポーター体験会
10月31日(金)	★お口の健康 教室	3月6日(金)	同窓会

※基本的に全カリキュラムの受講をお願いしています

場所 うきは市役所 西別館

持って来る物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・タオル
- ・筆記用具
- ・眼鏡（必要な方）



終了後、介護予防サポーターとして地域での活動もできますよ♪



【お申込み・お問い合わせ】

うきは市 保健課 介護・高齢者支援係 電話：0943－75－4105

※お申込み 9月17日（水）まで（定員に達した場合、予定よりも早く締め切る可能性があります。）