

介護予防サポーター

養成講座 受講者募集！

<はじめに>

いきいきと暮らすには運動機能の保持がとても大切です。

ご近所で気軽に運動のできる場所があると、毎日を楽しく健康に生活できると思いませんか…？

本講座は介護予防体操を行うボランティアを養成するために開催します。講座修了後は地域を元気にする介護予防サポーターとして、社協と一緒に介護予防体操を広めていきましょう。

ご自身の健康のため、地域や坂城の健康の為にも、介護予防を学び、実践しましょう。

日 程	7月25日(水)～3月27日(水) 毎月第4水曜日と8・10・1月の第5水曜日、全12回
時 間	午前10時～11時30分 ※詳しい日程は裏面参照
場 所	老人福祉センター 大広間
参加費	無料 募集定員 50名
協 力	介護予防サポーター さかきのかがやき ～笑顔でGO!～
持ち物	運動が出来る服装、お茶等の飲料水、フェイスタオル



講師 なかむら たかし 中村 崇 氏 理学療法士 健康運動指導士

1989年：愛知県で健康増進事業を展開

1991年：軽井沢町立軽井沢病院に活動の拠点を移す

1992年：佐久町立千曲病院に移る

2003年：NPO法人 佐久平総合リハビリテーションセンター設立

NPOを通じ、地域住民の健康維持・増進活動に取り組む

2017年：一般社団法人 健康福祉広域支援協会を設立



【お申込み・お問い合わせ】

坂城町社会福祉協議会 電話：0268-82-2551 申込締切：7/18(水)

介護予防サポーター養成講座開催日程と内容

- 毎月第4・第5水曜日 午前10時～11時30分

2018年

- 7/25 介護予防事業について
- 8/22 医学知識一般整形外科・外科
- 8/29 医学一般内科・脳神経外科
- 9/26 リハビリテーションの考え方
- 10/24 機能訓練とは
- 10/31 介護度4～5のリハビリ
- 11/28 介護度1～3のリハビリ
- 12/26 寝返り動作・起き上がり動作分析



2019年

- 1/23 座位・立ち上がり動作分析
- 1/30 移乗動作・歩行動作分析
- 2/27 レクリエーションとリハビリの違い
- 3/27 まとめ・総括

※日程・内容等は変更する場合があります。
※ご不明な点はお問い合わせください。

