

介護予防サポーター養成講座

～初級編～

メボとは違う?!お腹じゃなくてふくらはぎの太さ?!
元気である上で大切なフレイル予防を知ってますか?

10月17日(火) 川田地区コミュニティセンター 2階会議室

10月19日(木) 利根沼田文化会館3階会議室1～3

時間: 午後1時～4時30分(受付 12時30分～)

【2日程どちらか受講で初級修了】

内 容

(2日程同内容
を行います)

- ①介護予防サポーターとは
- ②楽しく認知症予防を学ぼう
- ③筋トレや運動のポイント
- ④お口の健康を保つポイント
- ⑤免疫力を保つ食事

持 ち 物
服 装

筆記用具、飲物

動きやすい服装・上履き(川田のみ)

一緒に始めよう!
介護予防☆



初級介護予防サポーターになると?

☆いつまでも元気で自分らしい生活を送るための
介護予防の知識や技術を学べます☆

介護予防サポーターとは?
地域で介護予防の活動を実践するボランティアです。



問合せ・申込み

沼田市健康課保健係

TEL 23-2111 (内線3168)

裏面あります

～中級・上級編養成講座のご案内

中 級 編

初級編修了者で、ボランティア活動に興味がある方が対象です。

開催日	時 間	内 容
11月2日(木)	午後1時～4時	・口腔ケアの理解と実技 ・「お互いさま」のまちづくりについて
11月15日(水)	午前10時～午後3時30分	・体力測定と評価について ・健康体操や介護予防運動について ・認知症サポーター養成講座 ・バランスの良い食事についてと調理実習

上 級 編

中級編修了者で、地域で主体的にボランティア活動をしていることを考えている方が対象です。

開催日	時 間	内 容
11月30日(木)	午後1時～4時	・沼田市の介護予防事業説明 ・手軽にできるレクリエーション ・もしバナ(カードゲーム)
①12月7日(木) ②12月13日(水) (人数や感染症流行により②は中止となります)	午後1時30分～4時30分	・普通救命講習会 ※普通救命講習修了証を交付します
12月～2月	随時	・市主催介護予防事業の見学 ・地区の福老体操団体の見学
1月10日(水)	午前10時～午後3時30分	・バランスの良い食事についてと調理実習(中級未実施の方) ・福老体操について
1月24日(水)	午後1時30分～4時	・手軽に出来るレクリエーション ・スマートウェルネスについて ・養成講座の振り返り ・介護予防サポーター上級編認定式

場 所

利根沼田文化会館・川田CC・沼田市保健福祉センターほか
受講時に詳細についてご案内します



皆さんの参加を
お待ちしております！

上級編修了者の
ユニホームです♪

