



令和8年度「介護予防講座」

参加者募集のご案内

本講座は、地域における高齢者の積極的な健康づくりや介護予防への取り組みを応援する講座です。住み慣れた地域で、いつまでも元気に、自分らしく生活するためには、介護予防や地域の支え合いなど、住民の皆さんの力が必要です。

まずは、**ご自分の健康のために**、参加してみませんか？

【対象者】 村内にお住まいで、介護予防活動に関心のある方

【日時・内容】

日時	内容	講師
第1回 10/19(月) 13:30~15:00	【講話】介護予防の実際について(30分)	保健師
	【実技】健康づくりのための運動を体験しよう(1時間)	健康運動指導士
第2回 10/29(木) 13:30~15:00	【講話】認知症について知ろう(1時間)	主任医療技師 兼 認定認知症領域検査技師 兼 認知症予防専門臨床検査技師
	【実技】認知症予防体操を体験しよう(30分)	保健師・看護師
第3回 11/9(月) 13:30~15:00	【講話】栄養講話(30分)	管理栄養士
	【実技】レクリエーションを楽しもう(1時間)	保健師・看護師
第4回 11/30(月) 13:30~15:00	【講話】口腔ケアに関する講話(1時間)	歯科衛生士
	【実技】健康づくりのための運動を体験しよう(30分)	保健師 介護予防サポーター
第5回 12/7(月) 13:30~14:30	【講話】介護予防サポーターの活動について(30分)	介護予防サポーター
	情報交換会(30分)	

【募集人数】 40名程度

【実施場所】 西郷村総合庁舎 ここからホール

【申込方法】 電話(0248-25-1115)または、健康ほけん課窓口

【申込期限】 令和8年10月9日(金)まで

【持ち物】 動きやすい服装・運動靴(上履き)・タオル・飲み物

【その他】 ・ 参加費は無料です。
・ ご都合が悪く、受講できない日がある場合にはご連絡ください。

