

求む！地域介護予防のヒーロー！ 墨田区「介護予防リーダー養成講座」 参加者大募集！



人に教えることで、
自分も楽しく健康に
なりました！

平日1～2時間の
ちょっとした空き時間で
活動できる！

「介護予防リーダー」とは、体操指導を中心に、地域の自主グループや区の介護予防事業（げんき応援教室等）で活動を行っていただくボランティアの方のことです。

本講座は、そんな「介護予防リーダー」に必要な健康体操、口腔ケア、脳トレ等の介護予防プログラムの知識などを習得することができる講座となっています！

空き時間を活用して、地域活動をしてみませんか？

【会 場】

スポーツクラブルネサンス両国
（墨田区両国2-10-14）

【定 員】

15名（定員を超過した場合は抽選）

【費 用】

無料

【申込方法】

右記申込先まで、電話又はFAXで、氏名、住所、電話番号、ご年齢をお伝えください。

＼ご参加お待ちしております！／



【問合せ・申込先】

墨田区 高齢者福祉課 地域支援係

電 話：03-5608-6178

FAX：03-5608-6404

メール：koureihukusi@city.sumida.lg.jp

日程、講義内容は裏面に掲載しています、ぜひご覧ください！



～講義内容(予定)について～



【事前説明会】 10月6日(月)10:00～12:00 全1回

- ・ 墨田区の介護予防について
- ・ 介護予防リーダー(サポーター)の役割について
- ・ 養成講座の内容(プログラム紹介)について
- ・ 実際の活動のご紹介

本講座は、事前説明会に出席された方が対象となりますので
ご注意ください！

【本講座】 10月20日、27日、11月10日、17日(各月曜日)10:00～16:00 全4回

- ・ 介護予防及びフレイル予防について
- ・ 介護予防リーダー及びサポーターの役割、連携について
- ・ 認知症予防について
- ・ 低栄養予防、口腔機能の向上について
- ・ 筋力トレーニング等の正しい方法と実践
- ・ 転倒予防とは
- ・ 運動器基礎知識、高齢者指導の注意点
- ・ 介護予防指導のロールプレイ
- ・ 安全管理、危機管理について
- ・ 自主グループの立ち上げについて



【フォローアップ教室】 12月1日、8日(各月曜日)14:00～16:00 全2回

- ・ 運動指導を行う際に注意すること
- ・ 介護予防指導ロールプレイ
- ・ 介護予防指導模擬レッスン

