

元気シニアの健康づくりを応援します

いきいき応援隊養成講座

10月開講

受講者募集



参加者に進呈！

カラーテキスト
体操カレンダー
体操DVD
脳トレ資料

参加費無料

自分の健康づくりや地域での活動のきっかけとして、
ご当地体操や脳トレ、お口の体操を学びませんか！

- 期 間 令和7年**10月10日～12月19日** 毎週金曜日
午後1時30分～3時30分 ※詳しい内容は裏面へ
- 会 場 平川コミュニティ防災センター「ひらかわ会館」
(菊川市下平川1835)
- 対 象 市内在住・在勤で健康づくりや地域活動に興味がある人
- 講 師 理学療法士・看護師・歯科衛生士
- 定 員 15名 (定員になり次第締切)
- 募集期間 8月25日(月)～10月3日(金)
- 申 込 先 下記へ電話またはFAXにてお申込みください。

菊川市長寿介護課 高齢者福祉係
電話 0537-37-1254 FAX 0537-37-1113

<< 講座内容 >>

	開催日 (毎週金曜日)	学び編		実習編
1	10月10日	オリエンテーション・これからの介護予防とは		
2	10月17日	運動編	なぜ運動が必要か？	きくがわ体操 菊川いきいき体操 の練習
3	10月24日		運動の必要性とその効果	
4	10月31日		効果的な運動の方法	
5	11月 7 日	脳活性化ゲーム編	「明るく・頭を使って・あきらめない」 認知症予防ゲームとは？	指体操
6	11月14日		予防ゲームでの参加者とのかわり方を学ぼう	リズム体操で スキンシップ
7	11月21日		予防ゲームはなぜ効果があるのか？	太鼓の演奏 ジャンケンゲーム
8	11月28日		地域で予防ゲームを実施するときの注意点	机で行う頭の体操 対抗戦ゲームで全身運動
9	12月 5 日	地域でできる楽しいレクリエーション		
10	12月12日	口腔編	今日からはじめるオーラルフレイル予防	健口体操を 覚えよう
11	12月19日	認知症サポーター養成講座		修了式

講座修了後は、ひらかわ会館で始まる【健やか教室】に参加し、学んだことを復習できます。自分の介護予防のためにもぜひご参加ください。



. いきいき応援隊養成講座申込書（FAX送信用）

氏名		生年月日	年	月	日生
電話番号	(自宅) (携帯)				