

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8年**10月2日～12月11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 内田地区センター 多目的ホール
(菊川市下内田1730)
- 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人 (定員になり次第締切)
- 募集期間 8月24日(月)～9月30日(水)
- 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2日	オリエンテーション・これからの介護予防とは		
2	10月9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16日		運動の必要性とその効果	
4	10月23日		効果的な運動の方法	
5	10月30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？	指体操とスキンシップ
6	11月6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13日		予防ゲームはなぜ効果があるのか？	太鼓の演奏 じゃんけんゲーム
8	11月20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	11月27日		感覚統合とは	総復習 教室の流れをつかもう
10	12月4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11日	認知症サポーター養成講座		修了式

講座修了後は、内田地区センターで始まる【健やか体操教室】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)				