

ちばらな応援隊養成講座のご案内

いつまでも住みなれた地域で自立した生活を送るためには、元気なうちから運動などの介護予防に取り組んでいくことが大切です。

この講座は、地域で自主的に介護予防の活動を行おうとする方や、市の介護予防事業にボランティアとして活動したい方などを対象に、運動・栄養・口腔（嚙む・飲み込む）・認知症など介護予防に関する知識や技術を身につけていただくものです。

これから市や仲間と一緒に介護予防事業に取り組んでいただける方の参加をお待ちしています。

【対象】 市内在住で、高齢者の介護予防に関心があり、講座終了後に地域で介護予防のための活動ができる方
（※心身の状態によっては、参加できないこともあります）

【時間】 午前9時30分～午前11時30分

【ところ】 与那城地区公民館

【定員】 12名程度（応募多数の場合は先着となります）

【受講料】 無料

【申込方法】 うるま市地域包括支援センター（本庁1階）に来所し、直接窓口でお申込みください。

【申込期間】 平成23年10月13日（木）～10月14日（金） 午前9時～午後4時

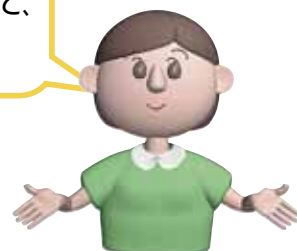
【日程・カリキュラム内容】

	日程	内容
1	11月7日（月）	【開講式】 【講話】 介護予防について 【実践】 どう～がっさん体操の体験
2	11月10日（木）	【講話】 運動の効果について 【実践】 どう～がっさん体操
3	11月14日（月）	【講話】 うつ予防と閉じこもりについて 【実践】 どう～がっさん体操
4	11月17日（木）	【講話】 お口と栄養の関係性について 【実践】 どう～がっさん体操、歯つらつ体操&口腔レク
5	11月21日（月）	【講話】 尿もれ予防について 【実践】 どう～がっさん体操、もらさん尿体操
6	11月24日（木）	【講話】 認知症の理解とその予防について 【実践】 どう～がっさん体操、認知症予防レクリエーション
7	他教室開催日	【実習】 どう～がっさん体操の補助
8	他教室開催日	【実習】 どう～がっさん体操の実践指導
9	他教室開催日	【実習】 どう～がっさん体操の実践指導
10	12月8日（木）	【講話】 自主活動に向けて 【閉講式】

※上記日程・内容は、変更する場合がございます。

※第7回・8回・9回は実習となりますので、他教室の開催日に実施となります。当日程につきましては、後日、相談・調整いたします。

「ちばらな応援隊」とは・・・
この講座で学んだ知識や体操を活かして、地域の高齢者を元気にする活動をしてくれる人達のことです！



《お問い合わせ》

うるま市地域包括支援センター（うるま市役所 介護長寿課内）

☎973-5112 担当：高宮城・安次富