

# 介護予防大作戦！ 介護予防リーダー養成講座

介護予防リーダー  
養成講座って何だ  
ろう？

どんな人が参加出来るのか  
な？どんな内容かな？

お答えしましょう！



高齢のかたが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、年齢とともに現れる身体機能の低下を予防していくことが大切です。この講座は、地域の高齢のかたのために介護予防を目的とした取り組みを行っている自主グループ等の活動を、今後一緒に担っていけるかたを養成する講座です。みなさんと介護予防活動を行うことで、ご自身の介護予防意識を高めるとともに、仲間と一緒に、いきいきとした毎日をすごしていきましょう！

じゃあ講座を受けるとどうなるの？

修了者には「**武蔵村山市介護予防リーダー認定証**」を交付します

介護予防について、基本的な知識を身に付けることが出来ます。

身に付けた知識を、自分自身のみならず、ご家族、地域のために活かします！

## 参加するのにあたり

▼対象＝

市内在住のおおむね55歳以上で、原則として全部の講座に参加でき、終了後は予防事業に協力していただくことができるかた。

▼日程及び内容＝下記「どんなことやってるの？」参照

▼定員＝30人（応募者多数の場合は抽選）

▼費用＝無料

▼会場＝市民総合センターほか

▼申込み＝住所、氏名、生年月日、電話番号、参加動機を御記入のうえ、官製はがき又はEメールで9月10日（金）（消印有効）までに応募してください。

住所：〒208-8502

学園4-5-1市民総合センター内高齢福祉課

介護予防リーダー養成講座係

問い合わせ：市民総合センター内高齢福祉課 担当：柏崎、中川

電話：042（590）1233へ。

# どんなことやってるの？

## 日程及び内容

	日程	時間	内容
重要	9月16日(木)	午後2時から	事前説明会
1	9月30日(木)	午後2時から4時	介護予防と老年学
2	10月4日(月)	午後2時から4時	老年症候群の早期発見(講座・実習)
3	10月18日(月)	午前9時から11時	介護予防に必要な運動学(講義)
4	10月25日(月)	午後2時から4時	筋力増強トレーニング(講座・実習)
5	11月1日(月)	午前10時から午後4時	転倒予防トレーニング論(講座・実習)
6	11月8日(月)	午前10時から午後4時	介護予防地域資源調査報告
7	11月15日(月)	午後2時から4時	介護予防ネットワーク構築論(講義)
8	11月22日(月)	午後2時から4時	ボランティア実践論
9	11月27日(土)	午後2時から4時	正しい認知症の理解と支援方法(講義)
10	11月29日(月)	午後2時から4時	介護予防活動見学
11	12月2日(木)	午後2時から4時	終了論文作成(指導)
12	12月16日(木)	午後2時から4時	論文発表・修了式

※必要に応じて、点線枠を切り取り官製はがきに貼ってご使用ください。

(はがきの表)	(はがきの裏)										
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     50円切手を貼ってください                 </div> <p>点線枠を切り取ってはがきの表に貼ってください。</p> <p>-----</p> <p>〒208-8502</p> <p>〒学園4-5-1 市民総合センター内</p> <p>〒高齢福祉課</p> <p>〒介護予防リーダー養成講座係</p> <p>-----</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-style: dashed;"> <tr> <td>氏名(フリガナ)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td>武蔵村山市</td> </tr> <tr> <td>生年月日</td> <td></td> </tr> <tr> <td>電話番号(必須)</td> <td>( )</td> </tr> <tr> <td>参加動機</td> <td></td> </tr> </table>	氏名(フリガナ)		住所	武蔵村山市	生年月日		電話番号(必須)	( )	参加動機	
氏名(フリガナ)											
住所	武蔵村山市										
生年月日											
電話番号(必須)	( )										
参加動機											