

あなた と 地域 を、ずっと、もっとイキイキと キラ玉体操応援団養成講座

玉名市では高齢者の元気づくり、認知症のリスク軽減、閉じこもり予防等を目的とした、地域の皆さんが主体となって活動される介護予防事業を推進しています。この講座では、元気づくりの基礎知識（フレイル・認知症など）やキラ玉体操を学び、地域の公民館で講座の内容を実践すると共に、介護予防の大切さを広めていただける方を養成します。現在、公民館で活動されている方、高齢者の元気づくりに興味のある方、どなたでも参加できます。

- ◆会 場：横島町公民館 多目的ホール（玉名市横島町横島3644）
- ◆対 象 者：玉名市民で高齢者の元気づくりに関心があり、かつ本講座を未受講の方
※市外にお住まいの方でも玉名市内の公民館でサポーター活動ができる方は申込可能です。
- ◆参 加 費：無 料
- ◆定 員：40名 ※定員になり次第締切
- ◆申込方法：玉名市包括支援センター本所、各支所、高齢介護課の窓口または、玉名市社会福祉協議会のホームページにある申込書に記入し、下記までご提出ください。（ファックス可） **申込締切：令和5年8月18日（金）**

	日 付	時 間	内 容
第1回	8月31日(木)	各 回 午前9時30分 ～ 正午	【講 師】 北尾 昌平 氏（理学療法士） 株式会社 ともいきLabo 代表取締役 【内 容】 ○講話：地域で暮らし続けるために （介護予防の重要性） ○元気づくりの基礎知識 （フレイル・認知症など） ○体操を安全に行うための基礎知識 （リスク管理・熱中症予防） ○キラリかがやけ玉名体操 （たまな健やか体操、ごっくん体操など） ○認知症サポーター養成講座 ○公民館活動時に必要なコミュニケーションについて ○実際の体操教室で健やか体操の指導体験 他
第2回	9月 7日(木)		
第3回	9月14日(木)		
第4回	9月21日(木)		
第5回	9月28日(木)		
第6回	10月 5日(木)		
第7回	10月12日(木)		
第8回	10月19日(木)		

※可能な限りの全日程の受講をお願いします。

- ★マスクの着用と手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ★筆記用具、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。
- ★体温調節のできる動きやすい服装でご参加ください。



ご参加
お待ちしております！

お問合せ
申込先

- ・玉名市包括支援センター 生活支援コーディネーター 中山・沖本
玉名市岩崎88番地4 TEL：71-0285 FAX：71-0360
- ・玉名市役所 高齢介護課 高齢者支援係 担当：原口・井戸
玉名市岩崎163 TEL：75-1339