

令和5年度 高齢者元気づくりサポーター養成講座

受講生募集！



この講座は、キラ玉体操・レクリエーション等を通してフレイル予防の大切さを楽しく学べる講座です。地域のふれあい活動の中心として、地域住民と楽しくフレイル予防に取り組むサポーターを養成します。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。

フレイルとは、年齢を重ねるにつれて筋力、認知機能、社会との繋がりを含む心と体の活力が低下した状態を指す言葉です。

【日 時】	第1回	10月23日(月)	午後1時30分～午後3時30分
	第2回	10月30日(月)	
	第3回	11月6日(月)	
	第4回	11月13日(月)	
	第5回	11月20日(月)	
	第6回	11月27日(月)	午後1時30分～午後4時

【会場】 玉名市文化センター 大研修室 (玉名市繁根木 88-1)

【対象者】 玉名市に在住で、高齢者の元気づくりに関心がある方

【定員】 40名 ※定員になり次第締切

【申込】 令和5年10月6日(金)まで

申込書に記入し、下記までご提出ください。(ファックス可)

〈申込用紙設置場所〉

- ・玉名市包括支援センター本所、各支所の窓口
- ・玉名市高齢介護課の窓口
- ・玉名市社会福祉協議会のホームページ

【受講料】 無 料

【講師】 玉名市健康なまちづくり市民座談会

【内容】 ①取組みの目的 ②健康体操(キラ玉体操等) ③楽しい健康ダンス
④レクリエーション など

【お願い】 ★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。

〈お問い合わせ・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
電話 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
電話 75-1339