

介護予防教室

●時間／13:30～15:00
※最終日のみ13:30～15:30

●内容は変更または中止となる場合があります。

介護予防教室は、これからも元気で自分らしくいきいき暮らしたい皆さんの、健康づくりをお手伝いする教室です。

65歳以上の町民の方ならどなたでも参加いただけます（事前予約が必要です）。

●持ち物●

●マスク・水・お茶などの飲み物●

●汗拭きタオル●

●出席カード●

※動きやすい服装、靴でご参加ください。



日 程		会 場	内 容	講 師
4月8日	金	エコール みよた あつもり ホール	【開講式】 音楽でこころと脳の健康づくり（音楽療法①）	音楽療法士 北畑 道子 氏
5月18日	水		ハーモニカトーク ～武田徹の熟年ダンディズム～	ラジオパーソナリティ 武田 徹 氏
6月10日	金		楽しく体を動かそう! ① ～下肢筋力をつけて膝痛を予防・改善しよう～	アスレチックトレーナー 秋篠 薫 氏
7月8日	金		1部：難聴と認知症の関係 2部：補聴器など補助具のことを知ろう	医師 堀口 哲男氏、福祉用具専門相談員 茂木 健司氏 パナソニック補聴器相談員 寺西 雅貴氏
8月12日	金		楽しく体を動かそう! ② ～ストレッチでじっくり体を動かそう～	健康運動指導士 荒川 玲子 氏
9月9日	金		認知症と私 ～認知症になっても自分らしく前向きに生きる～	認知症本人大使「希望大使」春原 治子 氏 ローマンうえだ教育顧問／春原さんパートナー 櫻井 記子 氏
10月14日	金		音楽でこころと脳の健康づくり（音楽療法②）	音楽療法士 北畑 道子 氏
11月11日	金		楽しく体を動かそう! ③ ～上半身を鍛えて痛みと上手に付き合おう～	健康運動指導士 柳澤 和也 氏
12月9日	金		楽しく脳トレ! ～レクリエーションで頭と体を動かそう～	レクリエーションインストラクター 宮下 泰広 氏
1月13日	金		楽しく体を動かそう! ④ ～やさしいヨガで心も体もリラックス～	ヨガインストラクター 中澤 陽子 氏
2月10日	金	エコール みよた 調理室	音楽でこころと脳の健康づくり（音楽療法③）	音楽療法士 北畑 道子 氏
3月10日	金		【閉講式】 楽しく体を動かそう! ⑤ ～腰痛を予防・改善しよう～	健康運動指導士 横井 佳代 氏
8月5日 9月2日 11月4日 12月16日	金 金 金 金		栄養改善教室（栄養講話と調理実習） 1人1回、事前申し込み制	町管理栄養士、保健師

地域包括支援係は、ご高齢者の総合相談窓口です。介護、健康、福祉、医療、生活などについてお気軽にご相談ください。

問い合わせ先：保健福祉課 地域包括支援係
☎0267(31)2510

生活・介護支援サポーター養成講座（12期生）

～元気に年を重ねたい、そして「介護」が始まっても私らしく～

●時間／13:30～15:30
●会場は変更になる場合があります

認知症、突然の介護…
老いも若きも
当事者に

「介護の社会化」を目指した介護保険制度。介護人材不足やコロナ禍での利用制限など介護を取り巻く事情も変わってきている中、私たちはどう備えるとよいのでしょうか。元気なうちからの備えとして、介護が始まる前に知っておくと参考になる講座です。

【対象】町民の方
【持ち物】筆記用具、水、お茶等の飲み物、汗拭きタオル※動きやすい服装でご参加ください。
【定員】20名
【申込】随時、いつからでも受講できます。

日 程		会 場	内 容	講 師
4月20日	水	役場 2階 大会議室	町の介護事情と地域ボランティアの役割	介護高齢係、社協福祉係
5月18日	水		在宅介護 食事と排泄の介助	介護福祉士
6月22日	水		在宅介護 腰痛予防の介助法	理学療法士
7月20日	水		介護保険施設と有料老人ホーム	主任介護支援専門員
8月31日	水		認知症と音楽療法	音楽療法士
9月30日	金		認知症の基本を知る	精神神経科医師
10月19日	水		終活 後悔しない終止符を	終活アドバイザー
11月18日	金		健康寿命と運動習慣	柔道整復師
12月14日	水		シニアがペットと暮らすコツ	佐久保健福祉事務所 乳肉・動物衛生係
1月18日	水		今からできる地域活動 ①認知症サポーター養成講座 ②ハンドマッサージ	①認知症キャラバンメイト ②個人ボランティア
2月17日	金		地域づくりと活動事例	生活支援コーディネーター、 はつらつサポーター
3月15日	水		人と人をつなぐ手話	佐久保健福祉事務所 福祉係

問い合わせ先：御代田町地域包括支援センター
☎0267(31)2510