

介護予防教室

※教室名は変更になる予定です

●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。

〈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7日 金	エコール みよた あつもり ホール	【開講式】新・教室名の発表※ 楽しく体を動かそう! ①	理学療法士 中村 崇氏
5月12日 金		楽しく体を動かそう! ②	介護予防運動指導員 山中 朗子氏
6月9日 金		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
7月14日 金		楽しく体を動かそう! ③	健康運動指導士 荒川 玲子氏
8月4日 金		楽しく脳トレ!	(株)第一興商 浜 沙弥香氏
9月8日 金		認知症講演会(タイトル未定) 共催/特定非営利活動法人 長野県宅老所・グループホーム連絡会	脳科学者 恩蔵 絢子氏 ※事前申し込み制
10月13日 金		楽しく体を動かそう! ④	中高老年期運動指導士 宮下 泰広氏
11月10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
12月8日 金		楽しく体を動かそう! ⑤	健康運動指導士 田澤 幸枝氏
1月12日 金		1部:薬の基礎知識 2部:ピアノ・バイオリンの生演奏♪	薬剤師 澤田 法子氏 よりまりシスターズ
2月9日 金	人生会議 ～カードを使って自分の人生を考えよう～	看護師 佐藤 洋子氏 ※事前申し込み制	
3月8日 金	【閉講式】 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	
7月21日 金 9月1日 金 10月27日 金 12月1日 金	エコール みよた 調理室	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 ※試食はせず、持ち帰りです	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(13期生)

●時間／13:30～15:30

●日程、会場は変更になる場合があります

～元気に年を重ねたい、そして「介護」が始まっても私らしく～

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】町民の方どなたでも

【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19日 水	役場 2階 大会議室	町の介護事情と地域のボランティアについて	介護高齢係、社協福祉係
5月17日 水		在宅介護のポイント～食事、排泄、移動の介助	介護福祉士
6月28日 水		腰痛予防の介助法	理学療法士
7月19日 水		高齢者の権利擁護	成年後見人
8月23日 水		高齢者と音楽療法	音楽療法士
9月22日 金		認知症について	精神科医師
10月18日 水		終活～安心して最後を迎えるために～	終活アドバイザー
11月17日 金		健康寿命と運動習慣	柔道整復師
12月20日 水		在宅介護の食事	管理栄養士
1月17日 水		知っていますか?認知症キャラバンメイト	認知症キャラバンメイト
2月16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13日 水		人生会議～自分や大切な人の“もしも”を考えよう～	看護師

問い合わせ先：御代田町地域包括支援センター

☎0267(31)2510