

かいご予防サポーター 講習会

あなたの力を
待っています♪
お電話ください!



いつまでも元気な自分であるために介護予防に取り組み、
地域で活躍してみませんか？

「かいご予防サポーター」とは、介護予防について学習し、自分で取り組むことに加えて、お元気で21健診（※）の運営や介護予防の取組・必要性などを地域や周りの方へ伝えていく活動を行う南区独自のボランティアです。



対象

受講後かいご予防サポーターとして活動できる方

申込み

先着20人(5月11日から受付開始)

原則全4回の出席後、かいご予防サポーターとして登録します。
なお、4回すべて出席できない場合でもお気軽にご相談ください。

日時	内容	場所
1 6月28日(月) 13:30~15:30	「介護予防について」 講師：人間総合科学大学 鈴川芽久美氏	中村地区センター 中小会議室
2 7月7日(水) 13:30~15:30	「かいご予防サポーターの 活動について」 サポーターの役割・活動内容について	
3 7月14日(水) 13:30~15:30	「お元気で21健診の実際」 健診のデモンストレーション・実践	
4 7月21日(水) 13:30~15:30	「実際の活動に向けて」 講習会の総復習・ 先輩サポーターのお話等	

※お元気で21健診（介護予防健診）…生活の様子を振り返る「18項目の問診」と「3つの体力測定」を行い、運動や認知機能等、“機能低下の恐れがあるサイン”を早期に見つけ、具体的な予防の取組をお伝えしています。

申込み・問合せ

南区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当
電話:341-1140 FAX:341-1144