

健康づくり応援者（サポーター）養成講座 の参加者を募集します！！

健康づくり事業のボランティアとして協力してくださる方を養成する講座です。

講座を修了した方には、健康づくり応援者（サポーター）として介護予防事業のお手伝いを
お願いしたり、サロンなど様々な活動にお役立ていただけます。

【日程と内容】

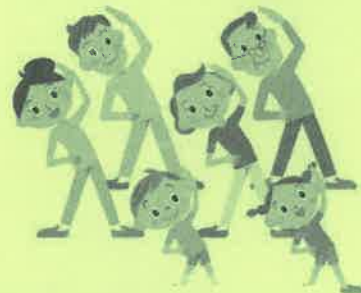
	開催日時	内 容	講 師
第 1 回	6月23日 (木) 午前 9 時 30 分 ～11 時 30 分	『フレイル予防と感染対策について』 フレイルとは、加齢により心と体の働きが弱くなり病気になるしやすい状態の事をいいます。 健康維持と感染予防について学びます。	公益財団法人 星総合病院
第 2 回	6月28日 (火) 午前 10 時 ～11 時 30 分	『お口のケアと健口体操について』 虫歯や歯周病予防だけでなく「食べる」「話す」といった生きがいや生活の質にも関係する お口のケアについて学びます。	公益財団法人 星総合病院
第 3 回	6月29日 (水) 午前 10 時 ～11 時 30 分	『みんなで楽しく脳トレ体操！』 認知症予防にもなるレクリエーションを体験 します。楽しく動きながら頭の体操もできる 軽い運動を行います。	福島県 レクリエーション協会

【会 場】 大玉村農村環境改善センター
(大玉村玉井字西庵 183)

【対象者】 健康づくり事業をお手伝いする活動に関心のある方

【参加費】 無料です

【お願い】 マスクの着用をお願いします。



【申込み方法】 6 月 10 日(金)までに下記へ電話でお申し込み下さい。

【申込み・問い合わせ】 地域包括支援センター 鈴木・本田 ☎48-4850