

平成 24 年 1 月 25 日

各自治会長 様

北栄町福祉課長
(公印省略)

介護予防運動サポーター養成講座の開催について

北栄町では、公民館等の身近な場所で簡単な運動をしながら地域でのつながりを深め、元気な高齢者を増やすために介護予防体操「こけないからだ講座」の取り組みを実施しています。

今までに、数地区で理学療法士や包括支援センターと一緒に運動を行い、終了後は地区ごとで自主的にできる運動としていきいきサロンで活用していただいています。

地区で介護予防を進めるために、いきいきサロンの世話人さんにも下記の養成講座に参加していただければと考えています。

地区でいきいきサロンを実施されている地区、または来年度サロンを予定されている地区は自治会長さんにはお手数ですが、サロンの世話人さん等にお知らせください。

よろしく申し上げます。

記

1. 日 時・場所

平成 24 年 2 月 16 日 (木) : 北栄町中央公民館大栄分館 講堂

平成 24 年 2 月 17 日 (金) : 北栄町中央公民館 講堂

のいずれか 2 日間で、時間はいずれも 13 時 30 分～16 時まで

2. 内 容 ①講義 : 介護予防と運動の有効性について

②実技 : 介護予防体操の実施指導・運動時の注意点・負荷の掛け方など

3. 講 師 : ル・サンテリオン北条 理学療法士 坂中康幸 氏

4. その他

①参加を希望される方は、2月6日(月)までに別紙の申込書を地域包括支援センター(TEL 37-5850)に持参していただくか、電話で申し込みをお願いします。

②運動しやすい服装でご参加ください。

③地域で「こけないからだ講座」を実施する際、サポーターとして包括と一緒に活動をお願いすることがあります。

【お問い合わせ先】

〒689-2292 北栄町由良宿 423 番地 1

北栄町福祉課

北栄町地域包括支援センター

(担当 : 山口)

電 話 : 0858-37-5850

ファクシミリ : 0858-37-5339

介護予防運動サポーター養成講座参加申込書

| 行政区 | 氏名 | 連絡先 | 参加日 (どちらかに○ して下さい) |
|-----|----|-----|--------------------------|
| | | | 16日・17日 |
| | | | 16日・17日 |
| | | | 16日・17日 |

【お問い合わせ先】

〒689-2292 北栄町由良宿 423 番地 1

北栄町福祉課

北栄町地域包括支援センター

(担当：山口)

電話：0858-37-5850

ファクシミリ：0858-37-5339