

地域包括支援センターだより 第58号

令和7年5月発行：加美町地域包括支援センター ☎63-3600

令和7年度 一般介護予防事業

送迎付き！筋力アップ教室

参加費
無料

内 容

- 健康づくりのための講話
- ストレッチや軽い運動などの実技

講 師

理学療法士、健康運動指導士



対 象

加美町に住所がある、おおむね65歳以上の方。
＊申し込み多数の場合は、申し込み後にチェックリストを受け、
必要性があると判定された方を優先いたします。

日 時

【時 間】10:00～11:30（受付 9:30～）
【開催日】7月9日（水）、16日（水）、23日（水）、30日（水）
8月6日（水）、26日（火）
9月3日（水）、11日（木）、17日（水）、22日（月）
10月1日（水）、6日（月）

＊教室開催前に生活状況の確認のために自宅訪問をいたします。

場 所

中新田福祉センター 集会室

定 員

8名程度

その他

自宅から会場までの送迎付きです。
＊自家用車や徒歩での参加が困難な方、自力でタクシーの乗降が可能な
方に限ります。

<注意！>

- ＊要介護認定がある方、事業対象者・要支援認定があり通所サービス（デイサービス等）
を利用している方は対象外です。
- ＊高血圧・心臓病・脳卒中・腎臓病の方や整形外科を受診している方は、安全のため
主治医に確認してからお申込みください。

<問い合わせ・申込先>

加美町地域包括支援センター ☎0229-63-3600

申込期間：5月7日（水）～5月12日（月）

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土日祝除く）

裏面もご覧
ください

「フレイル予防地域応援サポーター養成講座」開講！

受講者
募集

地域のために何か
ボランティアがしたい。



自分が所属する団体に活用で
きるものって何かないかな？

そんな方は是非！

フレイル予防地域応援サポーターの一員になって活動しませんか？

フレイル予防地域応援
サポーターとは？

地域の高齢者に健康維持やフレイル予防に関する知識や実技を普及し、『元気な高齢者』を増やすためのボランティアです。

どこで活動するの？

地区のミニデイサービス
老人クラブ 婦人会
認知症カフェ 近所のお茶飲み会
運動自主会 サロン など

内 容

○高齢者の特徴とフレイル予防について
○フレイル予防のための実技
○サポーターとしての活動の進め方 など

講 師

理学療法士や健康運動指導士 等

対 象

○加美町在住の方
○フレイル予防やボランティアとしての活動に興味がある方
○原則として養成講座の全日程に参加できる方
○講座終了後、サポーターに登録し普及活動ができる方

日 時

【時 間】10:00～11:30
【開催日】7月2日（水）、8日（火）18日（金）、25日（金）
＊サポーター登録者にはフォローアップ研修を予定しています。

場 所

中新田公民館 ホール

ミニデイやお茶のみなど
色んな場所で使える
ノウハウを学べます！

＜問い合わせ・申込先＞

加美町地域包括支援センター ☎0229-63-3600

申込期間：5月13日（火）～5月23日（金）

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土日祝除く）

