

地域包括支援センターだより 第62号

令和8年4月発行：加美町地域包括支援センター ☎63-3600

令和8年度 一般介護予防事業

出張！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

理学療法士や健康運動指導士など、体のスペシャリスト

対 象

- ①おおむね65歳以上の方が10名以上集まれる団体。
(ミニデイサービス、サロン、サークルなど何でもOK)
 - ②2週間に1回位集まって運動ができる。
 - ③教室終了後も運動を取り入れた活動を継続できる。
- *上記の①～③の全てに該当する団体

日 時

全7回(教室6回+フォローアップ1回)

- 1団体目：【教室】6～9月 +【フォローアップ】数か月後
- 2団体目：【教室】9～12月 +【フォローアップ】数か月後

*詳しい日程や時間は申し込み頂いた団体と相談の上、決定します。

*教室は基本的に2週間に1回位とします。

場 所

団体の活動場所に出向きます。

定 員

2団体(各期間毎に1団体ずつ)

*教室終了後も活動を継続する団体を

優先し、申し込み多数の場合は抽選にて決定いたします。



*注意!

個人参加の運動教室ではありません。団体の集まりに出張する運動教室です。

申込期間：4月7日(火)～4月30日(木)

受付時間：午前8時30分～午後5時15分(土日祝除く)

申 込 先：加美町地域包括支援センター ☎0229-63-3600

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 今年も開講します！！

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さんです。

地区のミニデイサービスやお茶っこ飲み会、サロン、認知症カフェ等で元気に活躍中です

研修は笑いがいっぱい♪
地域や家族、自分の
介護予防にもつながるね



ミニデイサービスで実践中！



仲間大募集！

あなたもフレイル予防のサポーターになりませんか？

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
- 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

【開催日】6月17日(水)、7月24日(金)、8月27日(木)【時間】10:00～11:30

*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。

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

場所

中新田公民館 ホールまたは第1・2研修

講師

理学療法士、健康運動指導士 等

申込期間

4月1日(水)～4月30日



< 問い合わせ先・申込先 > 加美町地域包括支援センター ☎63-3600

無理なくできる地域ボランティア あなたの元気を地域の力にしてみませんか？