

介護予防サポーター養成講座

ご案内・受講生募集

介護予防サポーターとは…

『介護予防の意義を理解し、自身または仲間同士で助け合いながら、継続的な介護予防に進んで取り組むとともに、家族や友人などの身近な人に対して、声掛け等を行いながら介護予防の取り組みを地域で普及・啓発する人』のことで、現在**607名**の介護予防サポーターが市内で元気に活躍されています。



募集概要

対 象 久留米市内在住のおおむね65歳以上の人

定 員 先着30名 ※定員に達した時点で受付を終了いたします。

参加費
無料

会 場	日 程	申込み・問合せ先	
野中生涯学習センター (旧久留米市勤労青少年ホーム) 久留米市野中町1075-2	12月5日(木) 9:30~12:40 12月6日(金) 9:30~12:35	久留米中央地域 包括支援センター	TEL:0942-46-8711 FAX:0942-34-7217
鳥飼校区 コミュニティセンター 久留米市梅満町1223-1	11月21日(木) 9:30~12:40 11月22日(金) 13:00~16:05	久留米中央第2地域 包括支援センター	TEL:0942-27-6860 FAX:0942-27-6654
国分日吉神社会館 久留米市国分町711-1	11月25日(月) 9:30~12:40 11月26日(火) 9:30~12:35	久留米中央第3地域 包括支援センター	TEL:0942-27-6886 FAX:0942-27-6874
久留米ふれあい農業公園 久留米市草野町吉木33	11月26日(火) 13:00~16:10 11月27日(水) 9:30~12:35	久留米東地域 包括支援センター	TEL:0942-41-5522 FAX:0942-47-2777
田主丸保健センター 久留米市田主丸町田主丸 459-11	12月11日(水) 9:30~12:40 12月12日(木) 13:00~16:05	久留米東第2地域 包括支援センター	TEL:0943-72-8055 FAX:0943-72-0833
城島げんきかん 「健康フロア」 久留米市城島町櫛津739-1	11月28日(木) 9:30~12:40 11月29日(金) 9:30~12:35	久留米西地域 包括支援センター	TEL:0942-51-6100 FAX:0942-64-2082
筑邦市民センター 多目的棟 久留米市大善寺町宮本165-6	12月 3日(火) 10:00~13:10 12月 4日(水) 10:00~13:05	久留米西第2地域 包括支援センター	TEL:0942-27-8569 FAX:0942-27-5958
青峰校区 コミュニティセンター 久留米市青峰2丁目25-12	12月 2日(月) 9:30~12:40 12月 3日(火) 9:30~12:35	久留米南地域 包括支援センター	TEL:0942-51-2332 FAX:0942-21-2103
教育センター 久留米市南1丁目8-1	11月12日(火) 9:30~12:40 11月13日(水) 13:00~16:05	久留米南第2地域 包括支援センター	TEL:0942-36-5311 FAX:0942-36-5312
金島校区 コミュニティセンター 久留米市北野町八重電139	12月12日(木) 9:30~12:40 12月13日(金) 9:30~12:35	久留米北地域 包括支援センター	TEL:0942-23-1055 FAX:0942-78-7255
合川校区 コミュニティセンター 久留米市合川町354-1	11月27日(水) 9:30~12:40 11月28日(木) 9:30~12:35	久留米北第2地域 包括支援センター	TEL:0942-65-5156 FAX:0942-65-5305



1日目

テーマ	内容	講師
開会のあいさつ 9時30分～9時40分【10分】	オリエンテーション	
介護予防の概論 9時40分～10時20分【40分】	これからの介護予防の考え方 自助・互助 介護予防手帳の説明	包括保健職
休憩【5分】		
薬のきほん 10時25分～11時05分【40分】	薬の正しい飲み方・効くしくみ かかりつけ薬剤師について	薬剤師
休憩【5分】		
食べることは生きること 11時10分～11時50分【40分】	高齢者の栄養について 『低栄養・高栄養』 BMIの算出の仕方	管理栄養士
休憩【5分】		
長寿のカギは口にある 11時55分～12時35分【40分】	口腔・嚥下機能について 口腔ケアの必要性と方法	歯科衛生士 または言語聴覚士
閉会のあいさつ 12時35分～12時40分【5分】		

2日目 ※午後からの開始となります。動きやすい服装でお越しください。

テーマ	内容	講師
開会のあいさつ 13時00分～13時05分【5分】	オリエンテーション	
体力測定・元気な体を作る 4つの視点 13時05分～14時05分【60分】	体力測定 運動の強さ・方法・頻度	理学療法士 または 作業療法士
休憩【5分】		
心の元気は体の元気 14時10分～14時50分【40分】	心と体の関係 高齢者のメンタルヘルスケア	作業療法士
休憩【10分】		
地域でやろう！介護予防 グループワーク 15時00分～15時55分【55分】	参加者同士の意見交換 地域の悩み相談 自分が暮らす地域の未来など	
授与式・閉会のあいさつ 15時55分～16時05分【10分】	認定証授与式	

※会場によってカリキュラムの進行時間が違います。担当の包括支援センターへお問い合わせください。