



# ほうかつだより

回  
覧

平成30年度久留米市地域介護予防活動支援事業

## 介護予防サポーター養成講座のご案内・受講生募集

久留米市では高齢者自らが介護予防活動に取り組むことで元気になり、さらに周りの人を元気にする仕組みづくりを目指し、平成29年より介護予防サポーター養成講座を開催しています。

### 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』のことをいいます。

### 介護予防サポーター養成講座の様子

#### < 講座 >



< 体力測定 >

#### < グループワーク >



平成28年度～29年度までに、**346名**が介護予防サポーター養成講座を修了し、地域で元気に活躍しています。



### 募集概要

#### 講座内容

- 1日目：①介護予防の概論 ②体力測定・元気な体をつくる  
 ③食べることは生きること ④長寿のカギは口にある  
 ⑤薬のきほん  
 ※1日の講義となります。昼食は各自で準備をお願いします。
- 2日目：①心の元気は体の元気 ②地域で取り組む介護予防  
 ③地域でやろう！介護予防 ～グループワーク～  
 ④修了式  
 ※午後からの開始となります。

参加費  
無料

#### 会場

各地域包括支援センターにご確認ください。

#### 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。

みんなで介護予防について学び、自身も地域も元気にしていきましょう！！



# 介護予防サポーター養成講座のご案内・受講生募集

久留米市では高齢者自らが介護予防活動に取り組むことで元気になり、さらに周りの人を元気にする仕組みづくりを目指し、平成29年より介護予防サポーター養成講座を開催しています。

## 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』のことをいいます。

平成28年度～29年度までに、**346名**が介護予防サポーター養成講座を修了し、地域で元気に活躍しています。  
※平成28年度は、福岡県介護予防支援センターの市町村事業として実施。

## 介護予防サポーター養成講座の様子

### < 講座 >



### < 体力測定 >

### < グループワーク >



## 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	
総合福祉会館 (久留米市長門石1丁目1-1-32)	7月 5日(木) 7月 6日(金)	中央地域 包括支援センター	TEL:0942-46-8711 FAX:0942-34-7217
金丸校区コミュニティセンター (久留米市原古賀町28-2)	6月27日(水) 6月28日(木)	中央第2地域 包括支援センター	TEL:0942-27-6860 FAX:0942-27-6654
勤労青少年ホーム (久留米市野中町1075-2)	6月13日(水) 6月14日(木)	中央第3地域 包括支援センター	TEL:0942-27-6886 FAX:0942-27-6874
耳納市民センター 多目的棟 (久留米市善導寺町飯田202-6)	6月19日(火) 6月20日(水)	東地域 包括支援センター	TEL:0942-41-5522 FAX:0942-47-2777
田主丸校区コミュニティセンター 田主丸総合支所柔道場 (久留米市田主丸町田主丸459-11)	7月 3日(火) 7月 4日(水)	東第2地域 包括支援センター	TEL:0943-72-8055 FAX:0943-72-0833
三潯生涯学習センター (久留米市三潯町玉満2949-1)	6月28日(木) 6月29日(金)	西地域 包括支援センター	TEL:0942-51-6100 FAX:0942-64-2082
荒木校区コミュニティセンター (久留米市荒木町荒木1486)	7月23日(月) 7月24日(火)	西第2地域 包括支援センター	TEL:0942-27-8569 FAX:0942-27-5958
高良内校区コミュニティセンター (久留米市高良内町606-1)	6月18日(月) 6月19日(火)	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)	7月17日(火) 7月18日(水)	南第2地域 包括支援センター	TEL:0942-36-5311 FAX:0942-36-5312
コスモすまいる北野 (久留米市北野町中3253)	7月20日(金) 7月21日(土)	北地域 包括支援センター	TEL:0942-23-1055 FAX:0942-78-7255
御井校区コミュニティセンター (久留米市御井町1600-4)	6月14日(木) 6月15日(金)	北第2地域 包括支援センター	TEL:0942-65-5156 FAX:0942-65-5305



1日目 ※動きやすい服装でお越し下さい。

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 新しい総合事業について	包括保健職
休憩 【10分】		
体力測定・元気な体を作る 4つの視点 10時30分～12時00分【90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 12時00分～13時00分 ※昼食・お茶は各自ご持参ください。		
食べることは生きること 13時00分～13時45分【45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 または言語聴覚士
休憩 【15分】		
長寿のカギは口にあり 14時00分～14時45分【45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
休憩 【15分】		
薬のきほん 15時00分～15時45分【45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
閉会のあいさつ 15時45分～15時50分【5分】		

2日目 ※開始時間に変更がある場合がございます。各問合せ先へご確認ください。

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	
心の元気は体の元気 13時05分～13時55分【50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【15分】		
地域で取り組む介護予防 14時10分～14時40分【30分】	地域で取り組む今後の介護予防の 流れ、集まれる場の紹介	
休憩【10分】		
地域でやろう！介護予防 グループワーク 14時50分～16時00分【70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 16時00分～16時30分【30分】	認定授与式、サポーターの役割に ついて、介護予防手帳の説明	

※両日ともに、当日は筆記用具、お茶等の水分補給のできるもの、介護予防手帳（持っている方のみ）を持参ください。室内シューズが必要な会場がございます。各問合せ先へご連絡ください。