

平成22年度 介護予防リーダー研修会日程表

回	月 日	研 修 内 容	担当・講師
1	5月26日 (水)	開講式 老化とは 「老人のこことからだの特性」 高齢者の特徴とその接し方	高齢いきがい課 国際医療福祉大学 医師
2	6月3日 (木)	介護予防とは 運動について 「高齢者における運動の効果」	高齢いきがい課 国際医療福祉大学 理学療法士
3	6月8日 (火)	認知症について 「どんな症状があるの？ お年寄りの気持ちは？ 関わりのコツ」 認知症サポーターについて	国際医療福祉大学 作業療法士
4	6月17日 (木)	口腔ケアについて 「なぜ大切か？ 上手なケアとは」	高齢いきがい課 国際医療福祉大学 言語聴覚士
5	6月24日 (木)	体力測定 「自分自身の体力を知ろう」	国際医療福祉大学 理学療法士
6	7月8日 (木)	筋力アップ体操 実技 閉講式 修了証授与	国際医療福祉大学 理学療法士 高齢いきがい課

市では、介護予防を進める地域のリーダー役となる「介護予防リーダー」を養成します。
現在265名の介護予防リーダーが、自分自身の介護予防の実践、地域の介護予防事業などで活動してい

介護予防リーダー養成 研修会参加者募集

健康・福祉

- ます。
- 研修日程 左表のとおり
 - 開催時間 午前9時30分～11時30分（第1回のみ午前10時～正午）
 - 開催場所 国際医療福祉大学
 - 定員 50名
 - 申込期間 5月10日（月）～5月20日（木）
 - 申し込み・問い合わせ
高齢いきがい課介護予防係
TEL (23) 8917

保健センターの教室・相談

乳幼児健康相談

■ 問い合わせ：こども課母子健康係

TEL (23) 8634

日時	場所	内容	持ち物
5月27日(木) 9:30～11:00	黒羽 保健センター	身長と体重測定 育児相談	親子健康手帳 (母子健康手帳)

管理栄養士・保健師・看護師が子育てについての相談を受けます。

すくすく教室

■ 問い合わせ：こども課母子健康係

TEL (23) 8634

日時	場所	内容	持ち物
5月21日(金) 9:30～11:30	大田原 保健センター	講話 集団指導(親子のスキンシップ)	親子健康手帳 (母子健康手帳)

10か月～11か月のお子さんを対象とした、こことことばを育む準備の教室です。対象者には個別に通知します。

健康ウォーキング

■ 問い合わせ：健康政策課成人健康係


TEL (23) 7601

日時	場所	内容	持ち物
5月18日(火) 9:15～11:30	黒羽 保健センター	正しいウォーキングの方法 ストレッチ <small>ほか</small>	飲み物・帽子・タオル

ストレッチや筋力トレーニングで身体をほぐし、ウォーキングを行います。事前に電話予約が必要です。

おたっしゃクラブ

■ 問い合わせ：高齢いきがい課介護予防係 TEL (23) 8917

日時	場所	内容	持ち物
5月25日(火) 9:30～11:30	大田原 保健センター	与一いきいき体操 	

住み慣れた地域でいきいきと自分らしく生きるために、積極的に身体を動かし、脳を活発に働かせましょう。

リフレッシュデイ

■ 問い合わせ：高齢いきがい課介護予防係 TEL (23) 8917

日時	場所	内容	持ち物
5月27日(木) 10:00～11:30	大田原保健 センター <small>ほか</small>	しんとみりフレッシュパークまでのウォーキングと与一いきいき体操 <small>など</small>	飲み物・帽子・タオル

健康で自立した生活を続けるために、体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう。