

あさひ輝きアップサポーター養成講座

介護予防について学び、地域でできることを一緒に考えませんか

◆介護予防サポーター（あさひ輝きアップサポーター）とは？

いつまでも住み慣れた場所で自分らしく暮らしたい…。そのためには元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。また、ご自身の健康づくりをすすめていきながら介護予防の大切さを近所の方や友人に伝え介護予防の輪を広げていきましょう！

日 時	内 容	講 師
1 6月20日(金) 9:30~11:30	・旭市の高齢者をとりまく現状について ・旭市介護予防・日常生活支援総合事業について ・地域包括支援センターの紹介 ～地域でいつまでも自分らしく元気で過ごすために～ ・備えて安心！救命救急法	・旭市高齢者福祉課 ・地域包括支援センター (保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員、生活支援コーディネーター) ・旭市消防本部
2 6月25日(水) 9:30~11:30	・みんなで広めて、いきいき元気な毎日を送ろう！ ～あさピー☆きりり体操について～ ・通いの場の活動について紹介します！	総合病院国保旭中央病院 リハビリテーション科 生活支援コーディネーター
3 7月23日(水) 9:30~11:30	・今日から実践！栄養バランス生活 ・はじめよう！お口元気でいきいき生活	・旭市健康づくり課 (歯科衛生士、管理栄養士)
4 8月5日(火) 9:30~11:45	・地域で支えよう！（認知症サポーター養成講座） - 認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを ・旭市の住民主体サービスについて ・修了式	・認知症キャラバンメイト ・地域支え合い推進員 ・住民主体サービス実施団体 ・生活支援コーディネーター

◇募集要項

- 対 象 介護予防や健康づくり、ボランティア活動に興味があり、原則全日程の講座を受講できる市内在住の方。
- 定 員 20名程度（先着順）
- 場 所 旭市役所1階 市民ホール〈旭市二の2132番地〉
- 参加費 無 料
- 持ち物 飲み物（水分補給用）、タオル、筆記用具 ※動きやすい服装でご参加ください。

♪みなさまのご参加をお待ちしております♪

◇お申込み・問合せ 旭市役所高齢者福祉課（旭市基幹型地域包括支援センター）

TEL 0479-62-5433（午前8時30分～午後5時15分）※土日・祝日を除

