

別表

令和5年度 甲佐町介護予防サポーター養成講座 日程表

回数	日時・場所	おもな内容
1	9月1日（金） 14時から16時 役場ホール	・開校式 ・講義① 「地域包括ケアシステムについて」 「介護予防サポーターについて」 「介護予防・生活支援サービスについて」 「いきいき百歳体操について」
2	9月15日（金） 14時から16時 役場ホール	・講義② 「体操を安全に行うための基礎知識」 「血圧・脈拍測定、脱水チェックの実践」 「体力測定の意義と方法について」
3	10月6日（金） 14時から16時 役場ホール	・講義③ 「元気づくりの基礎知識Ⅰ」 「脳トレの実践」
4	10月27日（金） 14時から16時 役場ホール	・講義④ 「元気づくりの基礎知識Ⅱ」 「いきいき百歳体操の実践」
5	11月10日（金） 14時から16時 役場ホール	・講義⑤ 「オーラルフレイルの予防と日頃からできる口腔ケアの実践」 「口腔体操、かみかみ百歳体操」
6	11月24日（金） 14時から16時 役場ホール	・講義⑥ 「実践できる栄養。いつもの食材でできるメタボリックシンドロームとフレイル（虚弱）予防」 「低栄養、食の多様性対策」

7	12月6日(水) 9時30分から 11時30分まで 役場視研修室	・講義⑦ 「サポートの基礎」 「はつらつりハビリ教室【通所型サービスC（通所による短期集中サービス）】の見学
8	12月22日(金) 14時から16時 役場ホール	・講義⑧ 「レクレーションの実践」 「いきいき百歳体操の実践」 ・閉校式

○場所：甲佐町役場 生涯学習センター

※12月6日(水)は甲佐町役場 研修室

○時間：14時から16時(13時30分から受付開始)

※12月6日(水)は9時30分から11時30分(9時から受付開始)

○持ってくるもの：筆記用具、飲み物

◎甲佐町介護予防サポーター認定証は、8回中6回以上出席の者に限定します。

ただし、欠席の場合は毎回の講座終了後に補講を受けることで出席とみなします。