令和７年度

みやま市介護予防サポーター養成講座

あなたのやる気が、地域を笑顔にともにめざそう健康長寿!!

「社会的役割」が健康寿命を延ばす秘訣！

社会参加の割合が高いほど、転倒や認知症、うつのリスクが低い傾向となることがわかってきています。

まずは、自分自身のために！そして、地域や人のために役立つことをやってみませんか？みなさんの健康維持に役立つ内容が盛りだくさんです。

講 義：全４講座「みやま市総合市民センターMIYAMAX 会議室２（瀬高町下庄 792 番地 1）」で実施します。時間はいずれも 14:00～16:00 です。（※5 分前までにおいで下さい）

	講義 ①	講義 ②	講義 ③	講義 ④
内容	**口コモ予防 認知症予防**	**介護予防とは？ サポーターの役割**	**口の働きと予防**	**栄養と食事**
日程	令和7年 4月15日 (火)	令和7年 5月13日 (火)	令和7年 6月3日 (火)	令和7年 7月8日 (火)
	令和7年 8月5日 (火)	令和7年 9月 9日 (火)	令和7年 10月28日 (火)	令和7年 11月11日 (火)
	令和7年 12月2日 (火)	令和8年 1月20日 (火)	令和8年 2月24日 (火)	令和8年 3月3日 (火)

※いずれの講義から参加されてもかまいません。初めて受講される方は希望する講義の開催１週間前までに下記までお申込みください。

実 技：全８回（下記会場の元気が出る学校で実施します）
「清水山荘」 ＝ 毎週火曜 10:00～12:30
「げんきかん」 ＝ 毎週水曜 10:00～12:30

講義４回と実技８回を受講修了後に「介護予防サポーター認定証」を発行します。
また、地域活動の調整を行っていきますので元気クラブで介護予防サポーターとして活動できます。

問合せ・申込：みやま市役所 介護支援課 高齢者支援係 ☎0944-64-1570