令和８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<br>認知症予防** | **介護予防とは？<br>サポーターの役割** | **口の働きと予防** | **栄養と食事** |
| 日程 | 令和8年 4月14日 (火) | 令和8年 5月19日 (火) | 令和8年 6月23日 (火) | 令和8年 7月 28日 (火) |
| | 令和8年 8月18日 (火) | 令和8年 9月 15日 (火) | 令和8年 10月27日 (火) | 令和8年 11月 10日 (火) |
| | 令和8年 12月15日 (火) | 令和9年 1月 19日 (火) | 令和9年 2 月 2 日 (火) | 令和9年 3 月 16 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

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