

楽しく学ぶ健康と運動のコツ



# 第8回 木津川市 介護予防サポーター 養成講座

## 介護予防サポーターとは

地域のシニアがいきいきと自立した生活を送れるように、体操や運動を通して健康づくりのお手伝いをするのが介護予防サポーターです。

健康のための運動がますます注目される今こそ、楽しく効果的な健康づくりの方法を学び、あなたの周りに広げませんか！

この講座では、体力アップ・口腔ケア・栄養改善の効果が科学的に確かめられたオリジナルの「京都式介護予防プログラム」を学びます

日程

令和5年

8月3日(木)

8月10日(木)

8月24日(木)

8月31日(木)

9月7日(木)

9月14日(木)

時間

9:45～12:00

会場

木津川市中央体育館

内容

運動・口腔健康・栄養など、介護予防と健康づくりに関する基礎知識（講義と実技を含みます）



まなぶ



うごく



きたえる

# 講座時間割・内容

毎回、体を動かしやすい服装でご参加ください

| 日程           | 時間          | テーマ                  |
|--------------|-------------|----------------------|
| 8月3日<br>(木)  | 9:45～10:45  | オリエンテーション・仲間づくりのゲーム  |
|              | 11:00～12:00 | 【実習】音楽体操でサビない体と頭を作ろう |
| 8月10日<br>(木) | 9:45～10:45  | 介護予防サポーターの活躍事例       |
|              | 11:00～12:00 | 【実習】手と腕を強くする筋トレ      |
| 8月24日<br>(木) | 9:45～12:00  | 【実習】元気を測る体力測定        |
| 8月31日<br>(木) | 9:45～10:45  | 高齢者の心身の特徴            |
|              | 11:00～12:00 | お口は元気な体の入り口～口腔衛生の知識～ |
| 9月7日<br>(木)  | 9:45～10:45  | 【実習】転倒予防の音楽体操        |
|              | 11:00～12:00 | 食事はあなたの健康を作る～栄養の知識～  |
| 9月14日<br>(木) | 9:45～10:25  | 【実習】足腰を強くする筋トレ       |
|              | 10:35～11:15 | さまざまな体力の話            |
|              | 11:25～12:00 | 修了式・交流会              |

※できるだけ、全日程を通して受講をお願いいたします。

## 講師



横山慶一 NPO法人元気アップAGEプロジェクト 理事長  
国立健康・栄養研究所 協力研究員

京都大学人間・環境学研究科 博士課程満期退学  
教職・研究職を経て、2014年より現職  
笑いと学びにあふれた講座を各地で展開中

宮崎圭子  
京都府栄養士会常務理事  
管理栄養士

吉本美枝  
京都府歯科衛生士会会長

**対象** 市内在住40歳以上の方で、要介護認定等を受けていない方  
今までの介護予防サポーター養成講座を修了された方は、ご参加いただけません

**申込み  
問合せ** 木津川市高齢介護課(高齢者福祉係)まで電話かFAX  
にて申込み  
電話:75-1213 FAX:72-0553

FAXには氏名・住所・電話番号・生年月日を明記してください

右の二次元バーコードからも  
お申込み可能です →→→



**定員30名**  
超過の場合は抽選

**お申込み期間 令和5年6月1日(木)～6月30日(金) 17時まで**

締切後は、定員に空きがある場合のみ先着順で申込みを受付けます

実施団体:NPO法人元気アップAGEプロジェクト(木津川市委託事業)