

# 回覧

令和6年度

地域を盛り上げ自分も元気に！！

## 介護予防サポーター養成講座

どんな講座なの？

地域で活躍する介護予防サポーターを育成します



町で行う健康教室のサポートや地域で運営する通いの場で活躍できる【介護予防サポーター】になってみませんか？  
介護予防サポーターは、これからの地域づくりに欠かせない、大切な存在です。  
この講座に参加することで、地域で活躍できるのはもちろん、自分の介護予防や元気づくりにつながります。  
地域づくりや通いの場の運営方法を学ぶほか、脳トレ・体操・スマホの使い方も学べます。

### 講座詳細

● 日程：全5回

5月24日(金)・5月31日(金)・6月14日(金)・6月21日(金)・6月28日(金)

初級

中級

- 時間：13:30～15:30
- 会場：みなかみ町保健福祉センター
- 内容：認知症とは・町の現状・地域でできる介護予防・・・など
- 対象：みなかみ町在住の方 20名(年代は問いません)
- 費用：無料
- 持ち物：筆記用具・飲み物・眼鏡(必要な方)・スマートフォン(持っている方)
- ◆ 5月31日は、介護予防サポーター研修にあわせ、認知症サポーター養成講座を行います。認知症サポーター養成講座のみのお申し込みも可能です。



### 初級

【地域包括ケアシステム・認知症】

- ・ 地域包括ケアシステムとは
  - ・ みなかみ町の現状
  - ・ 認知症とは
- (認知症サポーター養成講座)



### 中級

【介護予防と通いの場】

- ・ 介護予防(体験講座)
- ・ 通いの場の具体例・運営方法
- ・ 地域資源の洗い出し
- ・ 通いの場の計画



申し込み・問い合わせ先

- 5月17日(金)までに電話にて申込

みなかみ町役場町民福祉課

電話 25-5012