

養成講座の受講生を募集します

介護予防リーダーになりませんか

【問い合わせ】 地域包括支援センター（中部にんじんサポート伊賀） ☎26・1521 FAX 24・7511

要介護状態を予防するカギは運動にあるといわれています。

体を動かしたいけれど、1人では続かなかつたり、どうすればいいのだろうと考えている人も多いのではないのでしょうか。

介護予防リーダー養成講座では、自

分自身が楽しみながら運動方法や知識を習得し、講座終了後には、自らが主体となって地域の仲間と一緒に運動を続けていく場を提供できるよう、学びを深めていくことができます。

私たちと一緒に元気でいきいきした地域づくりをめざしませんか。



▶伊賀市の介護予防キヤラクター
にんサボくん

みんなと運動することで 自分も意欲的になれる

森口さん（森寺）

受講して運動について学んだことで、私自身がとっても元気になりました。自分だけではもったいないと思い、地区のみんなが集まる機会に運動を実施しました。地域の人からの評判は良く、普段使っていない筋肉を使ったことでよく眠れたと言ってくれる人もいました。みんなで運動することで自分も意欲的になり、楽しいと感じています。もっと機会を増やしていけるよう、地域の人に呼びかけた



と思います。

講座に参加したきっかけは 体操がしたいという思いから

廣塚さん（下阿波）

最初は体操がしたいという思いからこの講座を受講しましたが、ほかの参加者が地域での活動をすすめていると聞き、私も仲間づくりを考え始めました。



民生委員として、介護予防のための運動について地区で話をしたとき、そこでストレッチや指の体操などをしたことがきっかけとなり、私の地区でも2月から介護予防に取り組み始めました。みんなで楽しく、これからも長く続けていきたいと思っています。

■介護予防リーダー養成講座

①基礎編

《内容》 介護予防の必要性について・運動の理論と方法（実技あり）

《とき》 8月20日・27日、9月17日・24日

②応用編

《内容》

運動の実践（ストレッチやボール、セラバンドを使った運動）・地域での自主グループ運営について

《とき》 10月15日・22日・29日、11月5日・12日・19日・26日、12月3日、17日

※①②とも木曜日の午後2時～4時

※基礎編・応用編の連続講座です。

※10回以上出席した人に、修了証を発行します。

《ところ》 伊賀市文化会館 多目的室

《講師》

介護予防運動指導員 陶山 美佐さん・稲垣

智子さん

《対象者》

運動に関心があり、地域での自主グループの立ち上げに意欲のある人

《定員》 30人

※申し込み多数の場合は、抽選

《申込期間》 7月1日(水)～24日(金)

《申込先》 地域包括支援センター

～地域で活動する 介護予防リーダーの声～

昨年、講座に参加した人が、地域で活躍しています。