

「介護予防リーダー養成講座」の受講生を募集します

# 地域で介護予防を始めませんか

【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 FAX24・7511

## 介護予防のきっかけづくり

介護が必要になる原因の多くは、筋力や運動機能の低下による転倒や骨折から寝たきり状態になることだといわれています。予防のためには運動を行い、筋力の維持・増強が欠かせませんが、「どんな運動をすればいいのかわからない」「一人ではなかなか続かない」という人も多いのではないのでしょうか。

一緒に運動をする仲間や近くに運動のできる場所があれば気軽に運動に取り組みます。介護予防リーダーとは、自身が主体となって地域の仲間と運動を中心とした介護予防に取り組んでいただく人です。

## 元気で生き生きした地域をめざして

介護予防リーダー養成講座では、介護予防のための運動を中心とした取り組みを地域で実践するための知識や技術を手軽に習得できます。

ぜひこの機会に参加し、地域の高齢者がいつまでも元気で過ごせるよう、あなたも介護予防リーダーになってみませんか。



## 地域で活動する

### 介護予防リーダーの声

活動を通じて  
自分自身も明るく元気に

中西 利子さん（子延）

主人が行ういきいきサロンに体を動かす時間を取り入れたいと考えたのが受講のきっかけです。

今では、いきいきサロンとは別に体操だけの活動日を設けられるようになり、地域の方々が元気に参加してくれています。

楽しく体を動かしてもらえるよう、いろいろな場に出向いて新しいことを学び、活動に取り入れています。自分の力で活動を立ち上げたことで視野が広がり、積極的で明るい性格になれた気がします。

受講生が増え、地域で新しいリーダーが生まれることを心待ちにしています。



## 過去の受講者が

地域で元気に活躍しています

### 人と人の輪を広げ

### 地域全体で介護予防活動を

井野 隆子さん（岩倉）

田邊 宏さん（東高倉）

介護予防を



自分たちの地域で広め、人と人の輪をつなげたいと思ひ、この講座を受講することを決めました。

運動は続けることが大切で、家に帰ってからも自分で継続して行えるような体操を指導するよう心がけているところです。

また、活動に参加することで外に出かけるきっかけの1つにしてもらえると思います。

今後は参加者の中からリーダーを増やしていくことで、自分たちで地域を育て、まちの活性化につなげていきたいと考えています。

## ▼介護予防リーダー養成講座

基礎編・応用編の連続講座です。グループワークや、現在活動中のグループの視察見学（別日程）もあります。10回以上出席した人には修了証を発行します。

### 【と き】

《基礎編》 全4回

8月24日・31日、9月21日・28日

《応用編》 全9回

10月5日・19日・26日、11月2日・9日・16日、30日、12月7日・21日

※すべて木曜日の午後2時～4時

### 【内 容】

《基礎編》 介護予防について・運動の理論と方法（実技あり）

《応用編》 運動の実践（ストレッチ

子体操・ボールやゴムバンドを使った運動実技）・運動継続のポイント など

### 【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設立・運営に意欲のある人

### 【定 員】

30人

※申し込み多数の場合は抽選

【申込方法】 電話・ファックス

【申込期間】 7月3日（月）～14日（金）

【申込先】 地域包括支援センター

芸術文化活動の発表の場としてご参加ください

# 2017 伊賀市民文化祭 参加者募集

【問い合わせ】 文化交流課 ☎ 22・9621 FAX 22・9694

## 公募事業

## ◆舞台部門

【とき・ところ・内容】

| とき         | ところ                  | 内容         |
|------------|----------------------|------------|
| 11月3日(金祝)  | 伊賀市文化会館              | 総合フェスティバルⅠ |
| 11月11日(出)  | ハイトピア伊賀<br>5階多目的大研修室 | 音楽祭(洋楽)    |
| 11月12日(日)  | ハイトピア伊賀<br>5階多目的大研修室 | ライトミュージック  |
| 11月19日(日)  | 伊賀市文化会館              | 総合フェスティバルⅡ |
| 11月23日(休祝) | 伊賀市文化会館              | 洋舞・ジャズダンス  |

《募集ジャンル》  
 ①洋楽 ②ライトミュージック ③洋舞 ④日本舞踊 ⑤邦楽  
 ⑥大正琴 ⑦吟剣詩舞 ⑧相撲甚句 ⑨新舞踊 ⑩民謡・民舞

※④～⑩の部門は、総合フェスティバルとして開催します。(1舞台につき、時間を制限する可能性があります。)

【参加資格】 構成メンバーの主体が

市内にある団体

※文化の振興以外の主な目的(政治・宗教・営利など)を持って活動する団体を除きます。

※洋楽とライトミュージックは個人でも参加できます。

【参加費】 1舞台につき5,000円  
 ※洋楽とライトミュージックの個人参加は半額(2,500円)です。

※出演にかかる経費や舞台運営経費は、参加者負担です。

## ◆展示部門

【とき】 11月2日(休)～5日(日)

【ところ】 ハイトピア伊賀 5階多目的大研修室 など

【募集ジャンル】  
 絵画・書・写真・手芸・工芸・生花など

※展示内容(ジャンル)は変更になる場合があります。

【参加資格】 構成メンバーの主体が市内にある個人・団体

※文化の振興以外の主な目的(政治・宗教・営利など)をもって活動する個人・団体を除きます。

※1人につき全ジャンルで2作品以内とします。個人と団体の両方が

らの出品はできません。

【参加費】 1作品につき、500円  
 ※展示スペースの関係上、作品のサイズを制限することがあります。

※出品にかかる経費は、参加者負担です。

舞台・展示部門に参加する団体の皆さんへ

▼舞台・展示にあわせて体験会を実施する団体を募集します

【ところ】 要相談

【申込方法】

別途申込書が必要です。申し込み時にお申し出ください。

※応募多数の場合は、抽選で決定

## 協賛事業

【募集事業】

市民文化祭の目的に沿って広く一般の人に公開され、主催者が文化団体・企業・学校・公益法人(宗教法人を除く。)などである事業

【とき】 10月1日(日)～11月30日(休)

【協賛事業の決定】

実行委員会決定後、8月中旬に

通知する予定です。

承認された事業は、広報いが市などでお知らせします。

※事業経費は、全額主催者負担です。

## 公募事業・協賛事業に

申し込むには…

【申込方法】 申込書に必要事項を記入の上、ファックスまたは持参で申し込んでください。

引き換えに、出演・出品者全体会議の案内をお渡しします。

※ファックスの場合、1週間以内に出演・出品者全体会議の案内が返信されないときはご連絡ください。(会議は8月18日(金)午後7時から予定しています。)

【申込期間】

7月10日(月)～8月4日(金)

【申込書配布場所】

文化交流課・本庁舎玄関受付・各支所振興課(上野支所を除く)・各公民館

※市ホームページからもダウンロードできます。

【申込先】

伊賀市上野中町2976番地の1  
 伊賀市企画振興部文化交流課

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

コラム

図書・救急など