

介護予防を楽しく学びましょう

介護予防リーダー養成講座

介護が必要な状態になる原因の上位は、筋力や運動機能の低下により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。

「体を動かしたいけれど、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だろうか。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、気軽に運動をしたり続けられたりします。

介護予防リーダー

介護予防リーダーとは、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。

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お渡しします。

【と き】

《基礎編》8月22日・29日、9月12日・19日

《応用編》9月26日、10月10日・17日・31日、11月21日・28日、12月5日・12日・19日

※全て木曜日の午後2時～4時

【と こ】

伊賀市文化会館 多目的室

【内 容】

《基礎編》介護予防の講話・運動の理論と方法（実技あり）

《応用編》運動の実践（ストレッチ体操・ボールやセラバンドを使った運動実技・脳トレ）・運動継続のポイント など

【講 師】

介護予防運動指導士

陶山 美佐さん・稲垣 智子さん

【対象者】

介護予防（運動）に関心があり、地域での活動や自主グループの立ち上げに興味のある人

【定 員】

30人

※申し込み多数の場合は、応募動機を考慮して選定します。

【申込方法】

電話・ファックス

【申込期間】

7月23日（火）～8月2日（金）

【申込先・問い合わせ】

地域包括支援センター

☎ 26・15211

FAX 24・7511

✉ houkatsu-shien@city.iga.lg.jp

誰もが集える場をめざして（久米）



荒井恵美子さん 山口弘子さん

地域の人が久米地区市民センターに集える機会を増やすことができるように介護予防リーダー養成講座を受講しました。「くめ健康体操」では、参加した人が笑顔になることをとても大切にしています。教室には地区内の施設利用者や職員、地

域の人たちがたくさん参加していただいています。

無理をせず、自分ができる体操をしながら声を出し笑って過ごせる時間になるよう、心がけています。

これからも、世代を問わず、誰もが参加できる情報交換の場として人と人のつながりを広げていきたいと思っています。

受講を悩んでいる人は、気負わずに、まずは自分が楽しく健康になるためと思って受講してもらえたらと思います。



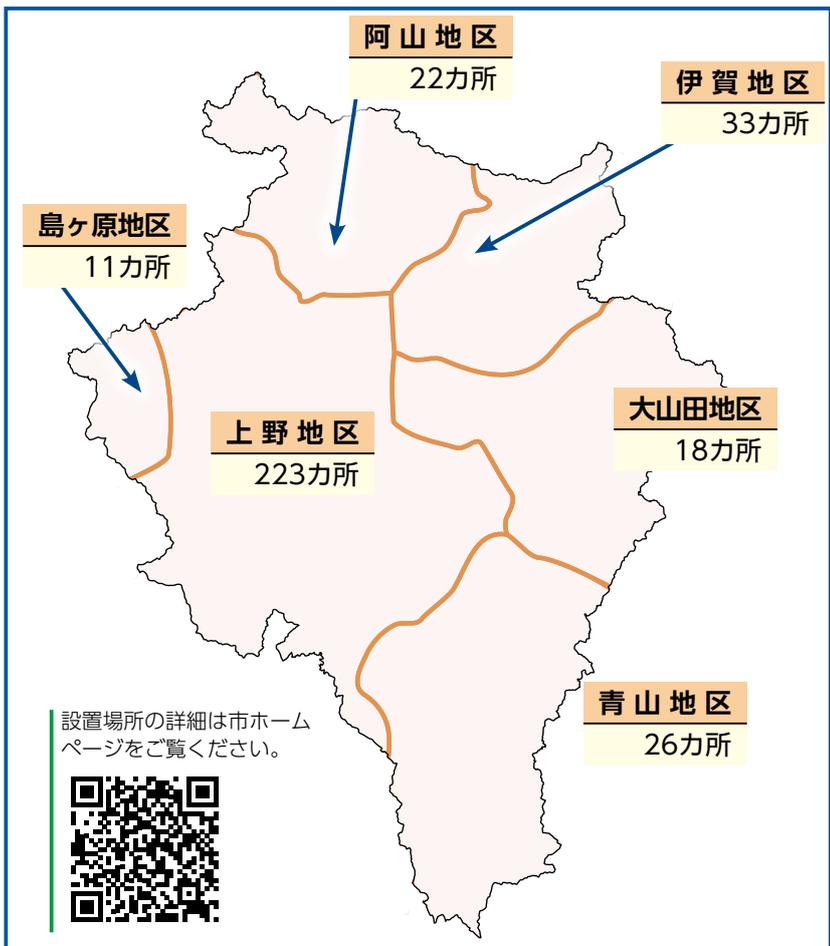
教室の様子

もし目の前で人が倒れたらあなたはどうしますか？ あなたにも救える命があります

【問い合わせ】消防救急課 ☎24・9116 FAX 24・9111
✉ shoubou@city.iga.lg.jp

AED設置場所

皆さんは、自分の身の回りでAEDがどこにあるか知っていますか？
大切な命を守るAED、いざという
ときのために設置場所を確認しておき
ましょう。



「勇気」が大切

突然の心停止の原因で多い、心室細動。これに対する最も有効な治療は、AEDによる除細動です。AEDの設置が広がりつつある今、必要なのは突然倒れた人に声をかける勇気です。いざというときのために、AEDの設置場所を確認して、勇気を持って使用してください。



救急救命士 森下 征典

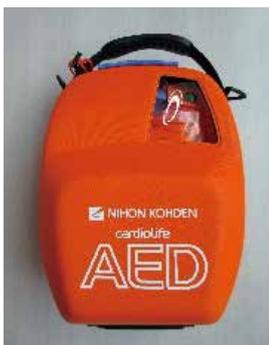
AEDの使い方を 学びましょう

取り扱い方法について応急手当講習会を行っています。PTAや各種団体などで希望がありましたらお問い合わせください。

また、AEDを設置している事業所などで、AEDの設置場所として市ホームページへの掲載にご協力いただけるところがありましたらご連絡ください。



※どのAEDでも音声ガイダンスに従って操作します。



お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

子育て支援・無料相談