

地域を元気に！自分も元気に！

介護予防リーダー

養成講座



参加
無料

日時 9/11～12/4
14:00～16:00

木曜日開催
全10回の講座です

会場

伊賀市文化会館
多目的室

各分野の専門職から話を聞き、
身体を動かしながら
楽しんで学ぶことができます。



運動講師



栄養士



歯科衛生士



理学療法士

介護予防リーダーとは・・・
地域の仲間と一緒に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。
運動の方法や介護予防の知識・技術を学び、
地域のみなさまに広めていただきます。



にんサポくん

お問い合わせ：伊賀市 地域包括支援センター

詳細は
裏面へ

会場・日程

伊賀市文化会館 多目的室（伊賀市西明寺 3240 番地の2）

	日 時		内 容
基礎編	9月11日(木)	午後2～4時	オリエンテーション・体調管理・血圧について
	9月18日(木)	午後2～4時	フレイル予防（栄養・口腔）について
	10月 2日(木)	午後2～4時	介護予防と運動の効果について
	10月23日(木)	午後2～4時	運動実技
応用編	10月30日(木)	午後2～4時	運動実技
	11月 6日(木)	午後2～4時	運動実技
	11月13日(木)	午後2～4時	運動実技
	11月20日(木)	午後2～4時	運動実技
	11月27日(木)	午後2～4時	運動実技発表
	12月 4日(木)	午後2～4時	運動実技発表、運動総復習、修了式

※内容は変更となる可能性があります

※基礎編、応用編の連続講座です。別日程で活動中の自主グループの視察研修も予定しています

※7回以上出席された方には修了証を発行します

参加条件

以下の条件を満たす方が対象です

- ① 自主グループ立上げの意欲がある
- ② 一緒に活動できる仲間がいる^(※1)
- ③ この講座に7回以上出席ができる
- ④ おおむね80歳までの方

できるだけ
2名以上のグループで
お申し込みください

(※1)活動仲間がない場合、または既存の自主グループへ参加するため
講座へは1人での参加を希望する場合は下記の連絡先へご相談ください。

定員

10組程度

申し込み期間

令和7年8月8日（金） ～ 8月29日（金）

申し込み・問合わせ先

住所・氏名・電話番号・応募動機を下記までお知らせください

または申し込みフォームからお申し込みください



伊賀市地域包括支援センター【担当】保健師：奥・川口

電話 0595-26-1521 FAX 0595-24-7511

