

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

9/4～11/27
14:00～16:00

金曜日開催
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方です。

市内では、約40か所 68名の方が活動されています！



にんサボくん

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 4 日(金)	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(金)	午後 2～4 時	介護予防と運動の効果について
	9 月 25 日(金)	午後 2～4 時	フレイル予防（栄養・口腔）について
	10 月 9 日(金)	午後 2～4 時	運動実技
応用編	10 月 16 日(金)	午後 2～4 時	運動実技
	10 月 23 日(金)	午後 2～4 時	運動実技
	10 月 30 日(金)	午後 2～4 時	運動実技
	11 月 6 日(金)	午後 2～4 時	運動実技
	11 月 13 日(金)	午後 2～4 時	運動実技発表
	11 月 27 日(金)	午後 2～4 時	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

参加条件

以下の条件を満たす方が対象です

- ① 地域で運動を中心とした介護予防活動をする意欲のある人
 - ② この講座に 7 回以上出席ができる人
 - ③ おおむね 80 歳までの人
- ※介護予防リーダー養成講座を受講したことのない人

定員

20 名程度

申込み期間

令和 8 年 8 月 7 日（金） ～ 8 月 28 日（金）

申込み・問い合わせ先

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

