

十日町市受託事業

つながる  
ひろがる  
笑顔  
笑顔

# 【基礎編】介護予防ボランティア育成講座

介護予防に興味があり、これから地域でサロンや通いの場で活動を始めたいと考えている方の講座です。



参加費無料

**会場** 松代ゆうあいセンター  
(十日町市松代 3983-1)

**時間** 13:30~15:30 **定員** 15名



## 第1回

10月6日(木)

- [講義]
  - ・十日町市の高齢者の現状
  - ・通いの場での感染対策 他
- [講義・実技]
  - ・気軽にできるレクリエーション
  - ～脳トレ・クイズ～

## 第2回

10月13日(木)

- [講義]
  - ・介護予防の知識①
  - ～フレイル～
- [実技]
  - ・介護予防の知識②
  - ～通いの場で運動～

## 第3回

10月20日(木)

- [講義]
  - ・介護予防の知識③
  - ～口腔ケア～
- [実技]
  - ・介護予防の知識④
  - ～自宅で運動～

## 第4回

10月25日(火)

- [講義]
  - ・介護予防の知識⑤
  - ～食事と栄養～
- [事例発表]
  - ・十日町市内のサロン活動
  - と立ち上げについて

持ち物：動きやすい服装にマスク着用・内履き・飲み物・筆記用具

お申し込み・お問い合わせ

9月26日(月)までに電話にてお申込みください。

**十日町市社会福祉協議会**

松代支所

☎025-597-3700

