

シニア健康応援隊(介護予防リーダー)

メンバー養成講座(第10期)のご案内



仕事や子育てが一段落。そろそろ健康づくりとか、ボランティアとか
考えたいけど 何をしたらいいかわからない・・・

そんなあなたも！ **シニア健康応援隊** として地域で活躍してみませんか？

シニア健康応援隊とは？

介護予防の知識や目黒区オリジナルの介護予防体操「めぐろ手ぬぐい体操」を学び、地域の健康づくりの取り組みを支援し、介護予防の輪を広げる介護予防リーダー(ボランティア)です。

シニア健康応援隊の活動

「めぐろ手ぬぐい体操」の拠点を運営して、地域の方と一緒に介護予防活動を主体的に行っています。また、サロンや老人クラブなどで手ぬぐい体操を取り入れて介護予防に取り組むなど、様々な活動をしています。

♥シニア健康応援隊活動は、あなた自身の介護予防・健康づくり・社会参加にも役立ちます♥

講師：アクティブライフ研究所 所長 高尾 都茂子 氏 (健康運動指導士) ほか

日時：9月7日～10月26日 (毎週木曜日) 全7回 14時～16時15分
(9月21日はお休み。)

場所：中目黒 GT プラザホール (上目黒 2-1-3) 他 ※詳細は裏面をご覧ください。

対象：講座終了後、週1回の地域の介護予防活動に取り組む意欲があり、医師から運動制限されていない区内在住者

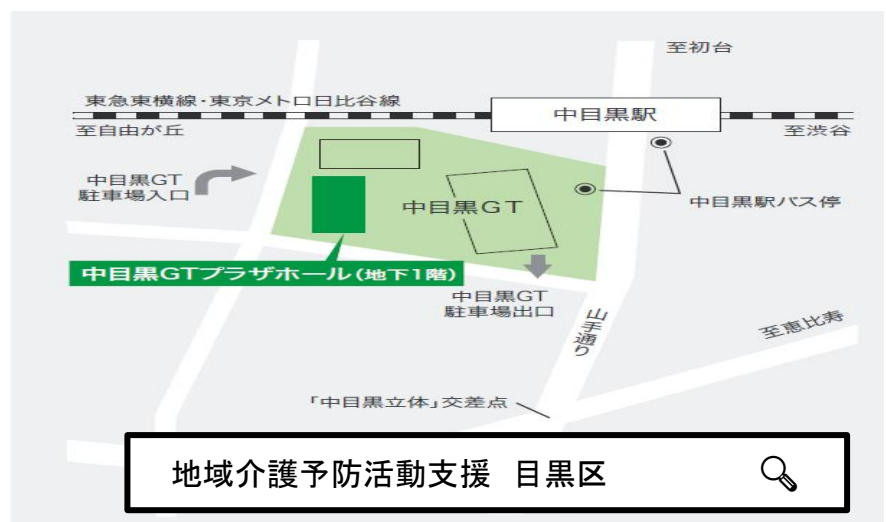


お問い合わせ・お申込み ⇒ 介護保険課 介護予防係
8月2日(水)より受付開始 ☎ 5722-9608 (平日 8:30～17:15)

【日時・会場・プログラム(予定)】 * 感染症拡大等により、講座の変更・中止する場合があります。

月日	会場	内容
第1回 9月7日 (木)	中目黒GTプラザホール	・オリエンテーション ・目黒区の高齢化・介護予防と地域包括ケアシステムについて ・介護予防とは ・フレイルとは ・めぐろ手ぬぐい体操とは ・めぐろ手ぬぐい体操実践①
第2回 9月14日 (木)	総合庁舎 15・16会議室	・グループワーク① ・めぐろ手ぬぐい体操実践② ・拠点見学オリエンテーション
第3回 9月28日 (木)	総合庁舎 15・16会議室	・めぐろ手ぬぐい体操(お口の体操含む)の目的と効果について
第4回 10月5日 (木)	総合庁舎 18・19会議室	・高齢者の健康管理 ・認知症について(脳トレ含む) ・グループワーク② ・めぐろ手ぬぐい体操実践③
第5回 10月12日 (木)	総合庁舎 18・19会議室	・安全管理と危機管理 ・個人情報の取り扱いについて ・グループワーク③ ・めぐろ手ぬぐい体操実践④
第6回 10月19日 (木)	総合庁舎 11・12会議室	・地域包括支援センターの役割 ・グループマネジメントについて ・介護予防リーダーとして ・グループ活動の実際 ・グループワーク④ ・めぐろ手ぬぐい体操実践⑤
第7回 10月26日 (木)	総合庁舎 18・19会議室	・発表会 ・修了式 ・今後の活動について

第1回会場
中目黒GTプラザホール
地下1階



地域介護予防活動支援 目黒区



詳しくはホームページでもご覧いただけます