

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8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、地域のかた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：令和3年9月9日～10月28日 (毎週木曜日) 14時～16時 全7回

場所：目黒区総合庁舎 ・ 中目黒G Tプラザホール (9月9日のみ)

対象：区内在住で介護予防に関心があり、医師から運動制限をされていないかたで、講座終了後にシニア健康応援隊として活動ができるかた



お問い合わせ・お申込み ⇒ **介護保険課 介護予防係**

☎ **5722-9608** (平日 8:30～17:15)

【日時・会場・プログラム(予定)】 *プログラムの内容は変更する場合があります

| 日時 | 会場 | プログラム(予定) |
|------------------|---------------------|---|
| 第1回 9月9日(木) | 中目黒GT プラザホール | ・オリエンテーション ・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習① |
| 第2回 9月16日(木) | 目黒区総合庁舎 15・16会議室 | ・目黒区の現状について ・めぐろ手ぬぐい体操実習② ・グループワーク |
| 第3回 9月30日(木) | 目黒区総合庁舎 15・16会議室 | ・包括支援センターの役割 ・認知症について ・脳トレ ・グループワーク |
| 第4回 10月7日(木) | 目黒区総合庁舎 15・16会議室 | ・運動の効果について ・オーラルフレイルについて ・口腔体操 ・社会参加と通いの場の意義について |
| 第5回 10月14日(木) | 目黒区総合庁舎 15・16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 |
| 第6回 10月21日(木) | 目黒区総合庁舎 15・16会議室 | ・グループマネジメントについて ・グループワーク ・めぐろ手ぬぐい体操実習③ |
| 第7回 10月28日(木) | 目黒区総合庁舎 15・16会議室 | ・発表会 ・修了式 ・今後の活動について |

* 感染症対策のため、変更や中止する場合があります。

<第1回会場>

中目黒GTプラザホール
地下1階

