

みんなで楽しく体を動かそう！

# やったろう！介護予防教室

開催中

9月6日～毎週金曜日（全13回）剣崎交流館にて介護予防教室を開催しています。おなじみの体操のほか、接骨院の先生による百歳体操、レクレーション体操ではシルバーディスコにも挑戦してみました。みんなで行うと、より楽しく取り組むことができます。



全身が伸びて  
気持ちいい～

さわやかなびのび体操



休憩タイムは楽しくおしゃべり



ストレッチの  
ポイントを  
レクチャー

櫻井先生による百歳体操



けっこう  
効いて  
きますよ～



シルバーディスコ



フィーバーポーズ！！





あんしんセンター八幡たより

第5号（令和6年11月1日発行）

〒370-0875 高崎市藤塚町202

Tel 027-381-5367（直通）

介サポに  
なろう！

「介護予防サポーター」とは・・・

いつまでも元気で自分らしい生活ができるように介護予防に取り組み、さらに地域において介護予防を広める活動を行っている人達です！

# 介護予防サポーター養成研修

《開催日》 \*動画視聴

令和6年12月13日(金) 13:30~17:00

《場 所》

高齢者あんしんセンター八幡 会議室

(住所：高崎市藤塚町202 八幡長寿センター隣です)



対象者

市内在住で、地域で介護予防に関する活動ができる人  
※地域で活動するためのもので、資格ではありません。

申込先

高齢者あんしんセンター八幡  
☎027-381-5367

定員

20人

受講料は無料です

《当日の持ち物》

- ①筆記用具
- ②飲み物
- ③運動のできる服装
- ④タオル

研修内容

講義【動画視聴】 ★動画視聴のあとに、現場実習があります。(別日)

オリエンテーション～介護予防サポーターになるためには～	25分
介護保険と介護予防事業	25分
高齢者の心身の変化と介護予防	30分
運動とフレイル予防Ⅰ ～講義編～	20分
運動とフレイル予防Ⅱ ～実技編～	30分
口腔機能とフレイル予防	20分
食生活とフレイル予防	10分
認知症の理解と対応方法	40分