



令和8年度

介護予防応援隊募集中！！

介護予防応援隊養成講座

介護予防応援隊養成講座では、介護予防全般について栄養・運動専門の講師による講話に加え、地域での介護予防事業(いきいき百歳体操や音読体験のサポート等)に応援隊として活動できる実践的な方法を学習します。

講座修了後に、地域の介護予防活動に協力できる方は、市公認の介護予防応援隊として登録し、できる範囲で活動していただきます。

あなたの介護予防のため、また地域づくりのために、ぜひご参加ください！

対象 介護予防や介護予防活動に意欲関心のある山陽小野田市民
場所 市民活動センター(A スクエア内)

回	月日(曜)	時間	内容
1	7月 1日(水)	13:30~ 15:30 (受付 13:15~)	■「健康長寿に効く！ちょい足しでフレイル予防」 ■介護予防応援隊活動説明・登録について
2	7月 8日(水)		■「介護予防における運動の意義」(講師:作業療法士) ■「栄養改善(低栄養)について」(講師:管理栄養士)
3	7月15日(水)		■「いきいき百歳体操」(講話・実技) ■「音読でいきいき脳活！①」(講話・実技)
4	7月22日(水)		■「口腔ケア」(講話) ■「音読でいきいき脳活！②」(実技) ■介護予防応援隊の役割及び今後の活動について ■介護予防応援隊認定証交付式



←こちらの QR コードからも
申し込みできます。

問合せ・申込み先
地域包括支援センター(市役所高齢福祉課内)
TEL 0836-38-7006

----- 切り取り線 -----

介護予防応援隊養成講座に申し込みます。

氏名	
生年月日	S・H 年 月 日
住所	山陽小野田市
電話番号(日中繋がるもの)	