

地域に元気をひろめます！！

# わたしたち介護予防リーダーです！

御殿場市では高齢者がいつまでも元気に自立して過ごしていくことができるよう、介護予防活動を推進しています。そのなかで、地域の高齢者を地域で支えあえる体制を作るため、介護予防に関する知識や技術を身につけて、地域に広めていくことができる介護予防リーダーを養成しています。

## ●どんな活動をしているの？

介護予防リーダー養成講座修了後、各地域で高齢者の介護予防のための集いの場『元気になろう会』を開催し、地域に元気を広めています。

平成26年度から養成講座を開催し、現在は約111人が市内で活躍するとともに、自らも介護予防に取り組んでいます。



**自分の地域を自分の手で元気に！！**

## 令和7年度 介護予防リーダー養成講座を開催します！

介護予防リーダー養成講座では、地域で介護予防のための高齢者の集まりの場を継続して実施していくための知識や技術を身につけていきます。また、講座修了後には各地区の元気になろう会で実際に活動をしていきます。

	日にち	内容
第1回	<b>7月 9日 (水)</b>	「高齢期のからだと病気の特徴」など
第2回	<b>7月16日 (水)</b>	「高齢期における身体活動・運動について」など
第3回	<b>7月23日 (水)</b>	「高齢者の口腔機能向上について」など
第4回	<b>7月30日 (水)</b>	「高齢期の食生活のポイント」など
第5回	<b>8月 6日 (水)</b>	「気になる高齢者をそのままにしないために」など
第6回	<b>8月13日 (水)</b>	「高齢者のこころと接し方のポイント」など

●時間：午後1時半～3時半 ●会場：玉穂支所区民ホール ●定員：20人

●募集：今後、広報ごてんばにて掲載予定 ●申込締切：6月30日（月）

※詳しくは、御殿場市長寿福祉課 電話**83-1463**へご連絡ください