

※この事業は、美里町より委託されている美里町生活支援体制整備事業の一環として実施しています。

いきいき元気サポーター養成講座 受講生募集！

介護予防に関する知識を学び、自分自身の健康づくりを行いながら、地域においても高齢者の健康づくりを支えることのできる「いきいき元気サポーター」を養成します。

いきいき元気サポーターとして地域に元気を広める活動をしてみませんか？

	日時	内容(テーマ)
①	11/7 (火) 13:30~15:30	テーマ「フレイルってなに？通いの場ってなんだべ？」 自ら通う通いの場。町内のさまざまな通いの場の事例から、その効果と魅力について学びます。通いの場のカタチは十地域十色。 ◆美里町長寿支援課・美里町社会福祉協議会
②	11/14 (火) 13:30~15:30	テーマ「いきいき百歳体操の効果を確認」 はじめての人もやっている人も百歳体操やってみよう！効果的な体操の仕方やポイントを学びます。百歳体操で実施している体力測定も行います。 ◆講師：(有)福寿 菅野雅樹氏・千葉康平氏
③	※後日受講生へ お知らせします	テーマ「地域の通いの場さ、行ってみっぺし〜！」 実際に活動している通いの場へ行ってみっぺし〜！通いの場の雰囲気や参加者の声から、その効果を身体で感じよう！ ◆見学場所：町内の通いの場（調整中）
④	11/28 (火) 13:30~15:30	テーマ「通いの場にプラス！レクリエーション」 楽しみながらつながりを育む、レクリエーション。でも、場づくりや雰囲気づくりってどうすればいいの？そのコツを学びます。 ◆講師：宮城県レクリエーション協会副会長 山内直子氏
⑤	12/5 (火) 13:30~15:30	テーマ「認知症になっても参加し続けられる通いの場」 身体がちょっと弱っても認知症になっても「通い続けられる場」があれば一。認知症への理解を深め、つながりを切らさない通いの場づくりについて考えます。 ◆講師：美里町長寿支援課・美里町認知症キャラバンメイト

【対象】 (1) 健康づくりに関心があり、地域において活動する意欲のある方
(2) 地域の通いの場や町・社協の介護予防事業へご協力いただける方

【定員】 先着15名 ※原則、全5回受講できる方

【会場】 美里町駅東地域交流センター 多目的ホール

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物、うわぐつ、動きやすい服装

【申込み】 10月31日(火)まで、社協事務局(☎32-2940)へお申込みください。

【申し込み・問合せ先】 社会福祉法人 美里町社会福祉協議会
〒987-0038 美里町駅東二丁目17-4
電話：0229-32-2940/E-mail：misato@misato-wel.com