

『介護予防インストラクター講座 in ニナイテカレッジ』

1. 講座のねらいと目標

- ・ 歳を重ねても住み慣れたまちで暮らしていける地域づくりの一助として、地域のなかに「健康づくり（未病改善やフレイル予防）」の活動に参加する担い手を掘り起こし、支え合いの活動が生まれるきっかけとなる講座を開催します。
- ・ 講座を通じて、地域の身近な場所で健康づくりや介護予防の活動が広がり、住民同士の交流や活動の場となるような拠点（居場所）づくりが進むことをめざします。
- ・ 「ニナイテカレッジ」は、これから市民活動を始める方にちょうど良い基礎的な学びを提供する場であり、「未病」・「フレイル」をとっかかりにして、市民活動へ踏み出す機会になることを目指します。

2. 対象者

三浦市に在住、在勤、在学の方、近隣市町に在住の方

3. 日程

2022年8月25日（木）～2023年3月8日（水） 全9回 14時00分～15時30分

※1. 第1回は15時00分～16時30分 ※2. 全て受講出来ない場合も申込み可能

4. 会場・定員・参加費

三浦市民交流センター<研修室>

定員 25名、参加費は無料（先着申込順）

5. 主催・共催

令和4年度地域の支え合い仕組みづくり事業（神奈川県）

三浦市地域資源情報プラットフォーム推進協議会

6. 講座実施団体

三浦市社会福祉協議会

7. プログラム

1日目（8月25日）：未病・フレイルの基礎知識

2・3日目（9月14・16日）：フレイルサポーター養成講座

4日目（10月4日）：出張未病センターの役割

5日目（10月27日）：実践！コグニサイズ

6日目（12月6日）：未病ウォークの魅力

7日目（1月11日）：お家で出来る筋トレ（いけいけ体操）

8日目（2月14日）：社会参加の場（未病サロンの紹介）

9日目（3月8日）：まとめ・修了式



*裏面、受講申込書

FAX：三浦市社会福祉協議会介護職従事者等

人材養成・研修センター 成田行き

046(876)8655

「介護予防インストラクター講座」受講申込書

ふりがな		性別	□男□女	生年月日	大正・昭和 年
氏名					月 日
住所	〒			電話番号	() -
現在の サロン・サ ークル活動 参加状況	<input type="checkbox"/> 活動している <input type="checkbox"/> 活動していない				
その他 ご質問					

※これらの個人情報は本研修のみに使用いたします。

FAX または郵送、電話（876-8655）、メール
(jigyo@shakyo-miura.com) にて申込みは可能です。

締切りは8月15日(月) 17:00