

# 介護予防サポーター

## 養成講座 ご案内



板橋区では、高齢者の介護予防を応援する「介護予防サポーター」を養成しています。「元気おとせん！体操」や高齢者の運動、栄養、口腔機能等について学ぶことができます。講座終了後に、介護予防活動ができる方・やってみたい方は、お申し込みください。

○日程・内容・講師

時間 13:30~16:00(見学日除く)

	日程	主な内容	講師
1	9月25日(木)	これからの介護予防について 元気おとせん！体操の実習	区職員 区職員(作業療法士)
2	10月2日(木)	ボランティア活動の心構え 高齢者の口腔機能について	いたばし総合 ボランティアセンター職員 区職員(歯科衛生士)
3	10月9日(木)	10の筋トレについて 高齢者の食生活	区職員(作業療法士) 区職員(管理栄養士)
4	10月10日(金) ~10月29日(水)	サポーター活動見学実習	—————
5	10月17日(金)	高齢者の運動 基礎編 レクリエーション活動体験	東京医療学院大学教授 介護予防サポーター
6	10月30日(木)	体力測定の方法と実習	蓮根ひまわり苑 理学療法士
7	11月6日(木)	今後の活動について	おとしより相談センター 職員等

○対象 板橋区在住の方で、板橋区内で介護予防活動に協力でき、  
全7回の講座に参加できる方

○定員 20名 ※定員を超えた場合、抽選となります。

費用 無料

○場所 おとしより保健福祉センター 3階多目的ホール (裏面地図参照)

○申込 はがきか、FAXで9月1日(月)必着

① 介護予防サポーター養成講座希望 ② 名前(ふりがな)

③ 住所 ④ 連絡先 ⑤ 生年月日

を裏面に記入

問合せ  
申込先

板橋区おとしより保健福祉センター介護予防係

〒174-0063 板橋区前野町4-16-1 電話：03-5970-1117

FAX：03-5392-2060

○おとしより保健福祉センター（所在地：前野町 4-16-1）



【都営三田線】

志村坂上駅下車 徒歩 10 分

志村三丁目駅下車 徒歩 12 分

【国際興業バス】

赤53（ときわ台⇄赤羽） 前野町三丁目下車 徒歩 5 分