

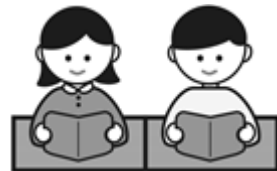
介護予防サポーター

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。

- 講座では ・高齢者の介護予防（運動・食事・お口）のポイント
 ・板橋区の介護予防の取り組み
 ・「元気おとせん！体操」や体力測定の実習 等を学べます。



講座修了後は、地域の担い手として、介護予防活動にご協力をお願いします。

地域での介護予防活動に興味のある方は、ぜひ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24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
2	10月1日（木）	10の筋力トレーニングについて 高齢者の食生活	区職員 管理栄養士
3	10月9日（金）	高齢者の運動の基礎	東京医療学院大学教授
4	10月13日（火）～ 10月26日（月）	介護予防サポーター活動 見学実習	見学場所による
5	10月15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、歯科衛生士
6	10月29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5日（木）	今後の介護予防サポーター 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 旧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 または F A X …以下を記入し、9月1日（火）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 電話番号 ⑤ 生年月日



インターネット申込 …こちら



※申込者全員に、9月中旬にお知らせを郵送します。

問合せ
申込先

板橋区役所生涯活躍推進課フレイル・介護予防係

〒173-8501 板橋区板橋 2-66-1 電話：03-3579-2293

FAX：03-3579-4153

徒歩ルート

志村三

中山道(国道17号線)

志村坂上

志村坂上

A2出口

志村一里

至板橋本町

都営地下鉄三田線

志村三丁目

熊野神社

志村小学校

旧おとしより保健福祉センター

首都高速5号線

下り坂注意

見次公園

イオンスタイル板橋前野町

前野中央通り

前野町三丁目

前野本通り

志村城山下

前野町三丁目

至西高島平

志村坂上駅下車 徒歩10分

赤53(ときわ台駅⇄赤羽駅西口) 前野町三丁目下車 徒歩 5 分