◆板橋区の介護に関する講座のご案内◆

板橋区では、一般の区民の方を対象に次の講座を実施しています。機会があればぜひ受講してみましょう。

★介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーターとは、高齢者が主体的に運動器機能の向上や栄養改善などの介護予防に取り組めるように応援する人です。（「介護予防サポーター」は公的な資格ではありません）区の介護予防への取り組み、運動機能向上の方法、バランスの良い食生活などについて、講義と実習を通して学びます。年に１度数回のカリキュラムで開催され、修了者は「介護予防サポーター」として登録をしていただきます。費用は無料です。

【問合せ】生涯活躍推進課フレイル・介護予防係　☎ 03-3579-2293

★認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る地域の応援者のことです。１～２時間の講座を受講していただくと、認知症サポーターになることができます。

講座は、区の広報紙などで募集する公開講座と団体へ出向いて行う出前講座があります。修了者にはオレンジリングをお渡ししています。費用は無料です。

【問合せ】生涯活躍推進課認知症施策推進係　☎ 03-3579-2399