

龍江地区で開催！！

組合回覧

フレイル予防サポーター養成講座

地域の通所型サービスB事業（龍江ではフォローアップ事業と呼んでいます）などで、フレイル予防（介護予防）の活動に協力して下さるサポーターを養成する講座が開催されます！

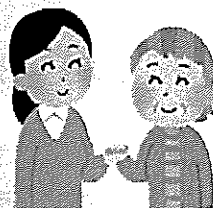
介護予防について興味がある方、地域の高齢者の介護予防活動に参加してみたい方など、ぜひ、この機会にご参加ください！

1日目

日時：**7月7日（金）9:20～15:40**

場所：龍江公民館視聴覚室・大会議室

◎1日目はフレイル予防等についての知識を深めます



2日目

日時：**9月19日（火）9:20～16:00**

場所：龍江公民館大会議室

◎2日目は実際の運動や動作指導を行います。

※持ち物等の詳細は裏面の社会福祉協議会からのチラシをご覧ください。

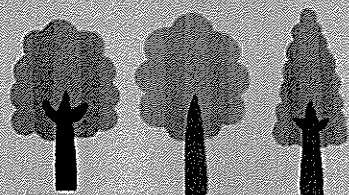
※2日間の講座を受講してサポーター認定となります（有資格者は受講免除項目あり）。

申込方法

どなたでもご参加いただけます。

参加をご希望の方は、「①住所」「②氏名」「③電話番号」を以下の連絡先までお知らせください。

申込期限：6月29日（木）



龍江自治振興センター 福祉委員会事務局 嶋村
TEL:0265-27-3004 FAX:0265-27-3167

参考

令和5年度

「フレイル予防サポーター養成講座(龍江会場)」 受講者の募集

現在、地域住民の方が主体となったフレイル予防教室(通所型サービスB事業)が開催されています。今回は、その教室の運営を担うボランティアスタッフ「フレイル予防サポーター」を養成する講座を、下記の日程にて龍江公民館で開催します。フレイル予防に関する理解を深めていただく機会ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日時 1日目：令和5年7月 7日(金) 9:20~15:40

2日目：令和5年9月 19日(火) 9:20~16:00

場所 龍江公民館 大会議室
(飯田市龍江4517)

内容 { 7月7日…フレイル予防の知識、栄養の講義、認知症の講義
 血圧について、救急法
 9月19日…口腔ケア、フレイル予防運動講義、
 レクリエーション、修了式

参加費… 無料

定員… 20名

持ち物・服装… 筆記用具、昼食、飲み物、タオル

動きやすい服装



※上記以外に地域のフレイル予防教室見学(午後1時半~3時)を行います。

※全講座を終了された方には修了証が授与されます。

※講座の受講が一部免除になる資格がありますので、詳細は下記へお問い合わせください。

◆受講のお申し込み… 6月29日(木)までにお住いの各自治振興センターまで