

ボランティア活動を通じて、自らの生きがいや健康づくりを図り、いつまでも地域でいきいきとした暮らしができることを目的に開催します。皆さま、ぜひご参加ください。

○対象者及び定員（先着順）

	対象者	定員(先着)
健康運動アドバイザー養成講座	町内に在住又は勤務している方で、 ・運動や健康づくりに関心がある方 ・講座終了後、町の健康づくり事業に協力いただける方	10名
介護支援ボランティア養成研修	ボランティア活動に関心がある町民	15名

※それぞれ、原則、全5日間の参加が可能な方

※2つを重複して受講することも可能。

○研修の日程及び場所、内容（全5日間）

開催場所：伯耆町農村環境改善センター（伯耆町役場 本庁舎 隣）

	日時		内容
	健康運動アドバイザー養成講座	介護支援ボランティア養成研修	
1 日目	10月4日(火) 13:15~14:45		・「オリエンテーション」 ・「運動器の健康～高齢期のフレイル予防について～」 講師：大山リハビリテーション病院 理学療法士 苅田哲也 氏
		10月4日(火) 14:55~15:40	・「伯耆町の現状、介護保険制度、 介護保険外のサービスについて」 講師：健康対策課 生活相談室
2 日目		10月21日(金) 13:30~15:00	・「みんなで支える認知症」(認知症サポーター養成講座) 講師：伯耆地域包括支援センター 認知症地域支援推進員
	10月25日(火) 13:30~15:30		・「ストレッチと呼吸法」 講師：ヨガインストラクター 新田恵美子 氏 ・「レクリエーションについて」 講師：伯耆町生活支援コーディネーター
3 日目	11月2日(水) 13:30~15:00		・「相手とよりよい関係を作るための コミュニケーションスキル」 講師：鳥取大学大学院 医学系研究科 教授 竹田伸也 氏
4 日目		11月9日(水) 13:30~15:00	・「認知症予防プログラムについて学ぶ ～運動編・知的活動編～」 講師：大山リハビリテーション病院 作業療法士 安井愛美 氏
	11月18日(金) 9:30~11:30		・「口腔機能を低下させないために」 講師：歯科衛生士 坂本佳津子 氏 ・「体ほぐしについて」 講師：ヨガインストラクター 新田恵美子 氏
5 日目	12月2日(金) 13:30~15:00		・「ボランティア活動の心構え、 伯耆町ボランティアセンターの活動について」 講師：伯耆町社会福祉協議会 仲村玲子 氏 ・「修了式」

申込締切

9月15日(木)

参加費

無料

備考

・新型コロナウイルスの感染状況によっては、講座の中止や内容を変更する可能性があります。

・受講者には、第1回までに内容や持ち物などを文書でお知らせします。

・11月18日(金)の開催時間は、午前中ですのでご注意ください。

申込み・問い合わせ先 健康対策課 TEL 0859-68-5535、68-5536