

# 介護予防リーダー養成講座



高齢期の健康づくりや介護予防に関する知識や体操を学び、  
地域での介護予防活動に活かすことができます。

元気で笑顔のある地域を一緒に作っていきましょう！

## 日時

令和7年9月10日(水)～10月8日(水) 全5回  
毎週水曜日 14時～16時

## 場所

那覇市牧志駅前ほしざら公民館 ホール  
(那覇市安里2丁目1-1 サイオンスクエア3階)

## 定員

50名 (定員に達し次第締切)

## 対象

- ・運動制限のない20歳以上の那覇市民
- ・受講後に地域で介護予防教室等のボランティアができる方

## 申込方法

電話、もしくは 右のQRコードより



## 申込期間

令和7年7月1日(火)～8月22日(金)  
受付時間:平日10時30分～17時

受講料  
無料

## 介護予防リーダーとは？

高齢者の方々が自分らしく楽しい生活を送れるようにサポートする役割を持つ人です。地域の皆さんと一緒に活動し、運動や地域イベントなどを通じて健康的な暮らしを応援します。



お問い合わせ  
・受付先

那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ

TEL 862-9010(内線2425) \* \* \*

担当 平良・並里

プログラムは裏面に→

# プログラム

開催日(全5回)	内 容	講 師
<b>第 1 回</b> 9月10日(水) 14時～16時	○開講式 ○地域包括ケアシステムについて ○フレイル予防の重要性 ・高齢期の身体的変化 ・介護予防リーダーは何をすればいいの? ・ちゃーがんじゅう体操の実技等	勝俣 妙子氏 (健康運動指導士)
<b>第 2 回</b> 9月17日(水) 14時～16時	○高齢期の食習慣について ・高齢期の栄養について (バランスのとれた食生活) ・高齢期の健康づくりについて等 (サルコペニア・フレイル予防) ○リーダーの活動場所・内容について	吉田 陽子氏 (管理栄養士)
<b>第 3 回</b> 9月24日(水) 14時～16時	○口腔機能と介護予防 ・口腔機能って、なに? ・フレイルと口腔機能について ・健口体操の実技	嘉手納 一彦氏 (歯科医師)
<b>第 4 回</b> 10月1日(水) 14時～16時	○認知症について ○認知症サポーター養成講座	認知症地域支援推進員 千葉 政樹氏(包括大名) 比嘉 航氏(包括古波藏)
<b>第 5 回</b> 10月8日(水) 14時～16時	○地域包括支援センターについて ○今後の活動について ○閉講式	

## <受講者の声>



受講後に地域包括支援センターの方に手伝ってもらいましたが、サークルを立ち上げました。私のいきがいにも繋がっています。

高齢者施設でボランティアを始めました。毎日の生活にハリが出ました。



受講後の活動に繋がるように那覇市がサポートします。