



介護予防リーダー養成講座

那覇市では、地域で行う介護予防教室を共にすすめていく
“介護予防リーダー”を養成いたします。



色々な知識や実技を学び、地域で介護予防活動に活かしていただきたいと思います。
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4年10月11日（火）～11月8日（火）
毎週火曜日 13時～15時 計5回

場所

JA おきなわ真和志 3階ホール

費用

無料

対象

40歳以上の那覇市民で、健康づくりや介護予防に関心があり、講座終了後
介護予防教室等のボランティア活動ができ、医師より運動制限等ない方。

定員

15名 （新型コロナウイルス感染症の影響により、人数等が変更になる場合があります。）

申込期間

令和4年9月2日（金）～9月20日（火）
電話受付：平日10時～17時

お申込み

那覇市ちゃーがんじゅう課 総合事業グループ
TEL 862-9010（内線2425） 担当（田中・知念・宮城）



プログラム

開催日(全5回)	内 容	講 師
第 1 回 10月11日(火) 13時～15時	○開 講 式 ○フレイル予防の重要性 ・集いの場での注意事項 ・自宅でできる運動等	下里 真司 氏 (理学療法士)
第 2 回 10月18日(火) 13時～15時	○フレイルや介護予防の重要性について ・リーダーの心構えについて ・ちゃーがんじゅう体操実技等	勝俣 妙子氏 (健康運動指導士)
第 3 回 10月25日(火) 13時～15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)	吉田 陽子氏 (管理栄養士)
第 4 回 11月1日(火) 13時～15時	○口腔機能と介護予防 ・口腔機能って、なに？ ・歯と認知症、転倒の関係について ・口腔の清潔と感染症 ・誤嚥性肺炎予防等	小山 みどり氏 (歯科衛生士)
第 5 回 11月8日(火) 13時～15時	○地域包括ケアシステムと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	

