

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5年8月1日（火）～9月5日（火） 計6回
14時～16時 裏面のプログラムに日程詳細を記載

場所

JAおきなわ真和志支店 3階大ホール（那覇市寄宮3-10-1）

※無料駐車場もありますが、台数に限りがあります。

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

50名

申込 期間

令和5年7月3日（月）～7月19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 包括支援グループ
TEL 862-9010（内線 2424. 2425） 担当（城間・近藤・渡久地）



プログラム

開催日(全6回)	内 容	講 師
第 1 回 8月1日(火) 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 ・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 2 回 8月8日(火) 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)	吉田 陽子氏 (管理栄養士)
第 3 回 8月15日(火) 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	小山 みどり氏 (歯科衛生士)
第 4 回 8月23日(水) 14時～16時	○高齢者のこころの特徴 ・高齢者のこころの健康について ・ゲートキーパーとは	友利 陽子 氏 (精神神経科 助教)
第 5 回 8月29日(火) 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 平林 容子 氏(包括識名) 金城 徳 氏(包括小祿)
第 6 回 9月5日(火) 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	