

平成25年度総社市介護予防サポーター養成講座日程表

(5回目は介護予防サポーターフォローアップ研修を兼ねる)

(総社市総合福祉センター)

回	日 時	場 所	内 容	備 考
1	平成25年 6月19日(水) 13:30~15:30	総社市総合福祉センター 2階 技能習得室	(1)開講式 (2)講義 1)高齢者の身体特性について かかりやすい疾病, 体の変化 講師: 吉備医師会 医師 森下 紀夫 先生 2)いきいき百歳体操紹介	対象: 25年度 受講者
2	6月21日(金) 13:30~16:00	総社市総合福祉センター 2階 技能習得室 実技: きびじアリーナ周辺	(1)講義 ノルディックウォーキングについて (2)実技 実際に歩いてみよう。	対象: 25年度 受講者
3	6月27日(木) 13:30~15:30	総社市総合福祉センター 2階 技能習得室	(1)講義 1) 総社市介護保険の現状及び 介護予防事業について 2) 総社市の介護予防事業の効 果について (2)実技 いきいき百歳体操	対象: 25年度 受講者
4	7月 2日(火) 13:30~15:30	総社市総合福祉センター 2階 技能習得室	(1)講義 体力測定について (2)実技 体力測定 いきいき百歳体操	対象: 25年度 受講者
5	7月 4日(木) 13:30~16:00	総社市保健センター 2階 保健指導室 集団指導室	(1)講義『口腔機能向上』 安全においしく食べるための けんこう 健口体操 講師: 岡山県歯科医師会吉備支部 中田 尚志 先生 (2)実技 いきいき百歳体操	対象: 25年度 受講者・平成 19,20,22,23,24 年度サポーター 登録者
6	7月 8日(月) 13:30~15:30	総社市総合福祉センター 2階 技能習得室	(1)実技 いきいき百歳体操 (2)実践報告 介護予防サポーター (3)グループワーク ~まとめ~ 「これからの活動について」 (4)修了式	対象: 25年度 受講者

※運動の出来る服装でおいでください

※持参品: 筆記用具, お茶(水分補給のため)

平成25年度総社市介護予防サポーターフォローアップ研修日程表

(総社市総合福祉センター)

回	日 時	場 所	内 容	備 考
1	平成25年 6月7日(金) 13:30~16:00	総社市総合福祉センター 2階 技能習得室 実技:きびじアリーナ周辺	(1)講義 ノルディックウォーキングについて (2)実技 実際に歩いてみよう。	対象:平成 19,20,22,23, 24年度サポーター登録者
2	7月4日(木) 13:30~16:00	総社市保健センター 2階 保健指導室 集団指導室	(1)講義『口腔機能向上』 安全においしく食べるための けんこう 健口体操 講師:岡山県歯科医師会吉備支部 中田 尚志 先生 (2)実技 いきいき百歳体操	対象:25年 度受講者・平成 19,20,22,23, 24年度サポーター登録者
3	7月12日(金) 13:00~14:30	総社市スポーツセンター	(1)実技 ストレッチ・ヨガ	対象:平成 19,20,22,23, 24年度サポーター登録者

※運動の出来る服装でおいでください

※持参品:筆記用具, お茶(水分補給のため)