

平成25年度総社市介護予防サポーター養成講座日程表

(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 11月7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)開講式 (2)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 (3)実技 かみかみ百歳体操 講師：岡山県歯科医師会吉備支部 中田 尚志 先生	対象：25年度 受講者 ※運動普及推進 員（介護予防普 及啓発講座①）
2	11月14日(木) 10:00~12:00	総社市駅集合 ※参加費1300円	(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。 宝福寺へ	対象：25年度 受講者
3	11月18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) 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)実技 いきいき百歳体操	対象：25年度 受講者
4	11月20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)実技 いきいき百歳体操 じっくり体操してみよう。	対象：25年度 受講者 ※運動普及推進 員（介護予防普 及啓発講座②）
5	11月29日(金) 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)実技 いきいき百歳体操	対象：25年度 受講者
6	12月 4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)実技 いきいき百歳体操 (2)グループワーク ～まとめ～ 「これからの活動について」 (3)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）