

# 健康サポーター養成講座開催のお知らせ 福祉係

立科町では、高齢者を地域で支え、支援していくために「立科町健康サポーター養成講座」を開催しております。

この講座は、高齢者支援、また自分自身の健康維持のために必要な知識を習得し、地域の高齢者の支援やボランティア活動に活かせる講座を1年かけて学ぶ講座となります。

「介護保険のことを知りたい」「介護予防の方法を知りたい」「地域の高齢者のボランティア方法」等、幅広い内容を、様々な視点から学ぶことが出来ます。

今回（第7期）受講生を募集いたします。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

## 平成26年度 健康サポーター養成講座（7期生）（開催予定）

	月日	講座内容	講師	開催時間	開催場所	備考
1	7/10 (木)	年を重ねること <医学的観点から>	柳澤医院 柳澤伸孔	13:30~15:00	中央公民館 視聴覚室	
2	7/17 (木)	高齢者の現状と介護予防について	担当職員	13:30~15:00	中央公民館 視聴覚室	
3	7/24 (木)	介護予防運動機能について ①講義と実技	身体教育医学研究所 渡邊真也	13:30~15:00	中央公民館 大会議室	
4	8/7 (木)	アンチエイジング料理教室 <介護予防の観点から>	山井栄養士	10:00~12:00	老人福祉 センター	
5	8/21 (木)	介護予防運動機能について ②講義と実技	身体教育医学研究所 横井佳代	13:30~15:00	中央公民館 大会議室	
6	9/11 (木)	救急救命法 高齢者緊急時の対応	川西消防署	13:30~15:00	中央公民館 大会議室	
7	10/9 (木)	認知症 地域で暮らしていくために	NPO法人やじろべー 中澤純一	13:30~15:00	中央公民館 視聴覚室	
8	10/16 (木)	排泄について（認知症） 在宅で介護していくために	NPO法人やじろべー 有賀祐子	13:30~15:00	中央公民館 視聴覚室	
9	11/6 (木)	介護技術の理解と実技① 腰痛予防と心地よい介護	信州短期大学部 関口昌利	13:00~14:30	信州短期大学 介護実習室	バス 送迎
10	11/20 (木)	介護技術の理解と実技② 利用者本位の介護の実践	信州短期大学部 関口昌利	13:00~14:30	信州短期大学 介護実習室	バス 送迎
11	12/2 (火)	介護予防 口腔機能について	永井歯科 永井 敏	13:30~15:00	中央公民館 視聴覚室	
12 **	1/8 (木)	コミュニケーションとは？① 共感し耳を傾げるために	NPO法人やじろべー 中澤純一	13:30~15:00	中央公民館 視聴覚室	
13	2/12 (木)	コミュニケーションとは？② 体験後のふりかえり	NPO法人やじろべー 中澤純一	13:30~15:00	中央公民館 視聴覚室	
14	2/26 (木)	仲間づくりのために <レクをとおして>	レクリエーション講師 大塚寛美	13:30~15:00	中央公民館 視聴覚室	

※日程につきましては会場や講師の予定により変更となる場合があります。

\*\* ⑩講座終了後に、施設など訪問しコミュニケーションをはかる体験を行ないます。

**受講対象者** 町民で介護に関心のある方ならどなたでも  
**募集期限** 平成26年6月27日(金)  
**申込先** 立科町地域包括支援センター（役場 町民課 福祉係）  
 電話 56-2311 または 有線 2311 までご連絡ください。

