

### 立科町健康サポーター養成講座開催のお知らせ

立科町では、高齢者を地域で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、地域の高齢者支援やボランティア活動に活かせるよう、1年をかけて学ぶ講座となります。介護保険や認知症、介護予防に関すること等、幅広い内容を様々な視点から学ぶことができます。今回、(第11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30年度 立科町健康サポーター養成講座 (11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	6/28 (木)	高齢者の現状と 介護予防について	役場町民課 担当職員	13:30 ~15:00	中央公民館 視聴覚室	
②	7/12 (木)	年を重ねること (医学的観点から)	柳澤医院 柳澤伸孔先生	13:30 ~15:00	中央公民館 視聴覚室	
③	8/2 (木)	介護予防運動機能について ①講義と実技	佐久平総合リハビリセンター 関口憲治氏	13:30 ~15:00	中央公民館 視聴覚室	
④	8/23 (木)	介護予防運動機能について ②講義と実技	佐久平総合リハビリセンター 関口憲治氏	13:30 ~15:00	中央公民館 大会議室	
⑤	9/6 (木)	救急救命法 高齢者緊急時の対応	川西消防署 救命係	13:00 ~16:00	中央公民館 大会議室	普通救命講習
⑥	9/27 (木)	認知症 地域で暮らしていくために	NPO法人やじろべー 中澤純一氏	13:30 ~15:00	中央公民館 大会議室	認知症サポーター 養成講座 (公開講座)
⑦	10/11 (木)	認知症 在宅で介護していくために	NPO法人やじろべー 有賀祐子氏	13:30 ~15:00	中央公民館 視聴覚室	
⑧	10/30 (火)	介護予防 口腔機能について	ながい歯科医院 永井敏先生	13:30 ~15:00	中央公民館 視聴覚室	
⑨	11/22 (木)	アンチエイジング料理教室 (介護予防の観点から)	役場町民課 山井栄養士	10:00 ~13:00	老人福祉 センター	
⑩	11/29 (木)	介護技術の理解と実技① 利用者本位の介護の実践	信州短期大学部 関口昌利氏	13:00 ~14:30	信州短期大学 介護実習室	バス送迎
⑪	12/6 (木)	介護技術の理解と実技② 腰痛予防と心地よい介護	信州短期大学部 関口昌利氏	13:00 ~14:30	信州短期大学 講堂	バス送迎
⑫	12/13 (木)	コミュニケーションとは?①	NPO法人やじろべー 中澤純一氏	13:30 ~15:00	中央公民館 視聴覚室	
⑬	1/24 (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 中澤純一氏	13:30 ~15:00	中央公民館 視聴覚室	
⑭	1/31 (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 大塚寛美氏	13:30 ~15:00	中央公民館 視聴覚室	

\* 日程、開催場所につきましては、諸事情により変更となる場合があります。

\* ⑤講座終了後、普通救命講習修了証が交付されます。

\* ⑥講座終了後、オレンジリングが授与されます。

\* ⑫講座の終了後日、介護保険施設を訪問しコミュニケーション体験を行います。

- 受講対象者 立科町民で介護や介護予防、認知症等に関心のある方ならどなたでも
- 参加費 無料
- 申込期限 6月15日(金)
- 申込方法 立科町地域包括支援センター (町民課 高齢者支援係)  
電話 88-8418 または 有線 2311 までご連絡ください。