

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため「シルバーリハビリ体操」の普及を進めており、この体操を普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」を養成しています。

市でも、介護予防事業（生き活きクラブ、知って納得 やって満足 お手軽「出前講座」、^{ちよっくろが}長・楽・部）などでシルバーリハビリ体操指導士は必要不可欠な存在になっており、今後も普及啓発活動を進めていくためにも、下記の会場で養成講習会を実施します。イキイキとした地域づくりのために、あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって一緒に活動してみませんか？

【募集人員】20人（定員以上の申し込みがあった場合は抽選になりますので、あらかじめご了承ください）

【申込資格】平成22年4月1日現在満60歳以上で常勤の職業についていない市民で、認定後に地域活動（介護予防事業など）に参加できる方

※緊急のやむを得ない事情をのぞき、全日程にご参加ください。

※50歳代の方も申し込みいただけますが、60歳以上の方の募集が定員を上回った場合は、受講できませんので、ご承知ください。

※認定後は、指導士会に加入し、会を通して活動していただきます。

【講習会日程】

| 開催日 | 開催時間 | 開催場所 |
|-------------|-------------------------------|-----------------------------|
| ① 9月13日(月) | ・午前9時45分～正午 ・午後0時45分～3時45分 | 茨城県立健康プラザ |
| ② 9月17日(金) | ・午前10時～正午 ・午後1時～4時 | 谷和原公民館 |
| ③ 9月22日(水) | | 谷和原保健福祉センター |
| ④ 9月24日(金) | | 谷和原公民館 |
| ⑤ 9月27日(月) | | 谷和原公民館 |
| ⑥ 9月30日(木) | | 谷和原公民館 |
| ⑦ 10月6日(水) | | 伊奈保健センター |
| ⑧ 10月14日(木) | | ・午前10時～正午 ・午後0時45分～3時45分 |



【講習内容】

講義：介護予防とリハビリテーションの推進、解剖生理学、老化と病気、高齢者の食生活 他
実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぽう体操 他

【受講料】無料（ただし交通費、昼食代は各自負担）

【申込期限】7月20日(火)～8月18日(木)まで（土日を除く）

【申込方法】窓口または電話で申し込みください

申 問 伊奈庁舎介護福祉課
☎ 58-2111（内線1172）

★送迎希望者が9人以上の場合、初日と最終日（開催場所が健康プラザ）のみ送迎あり

認知症サポーター養成講座

あなたの地域を見守り隊

認知症は、誰でも起こりうる脳の病気です。身近な方の理解やちょっとした手助けがあれば、穏やかに住み慣れた自宅での生活を続けることができます。しかし、そのためには地域の皆さんの支えが必要です。誤解されていることが多い認知症のことを、この機会にまずは正しく知ることから始めてみましょう！そして、あなたの地域を温かく見守り「認知症になっても安心して暮らせるまち」を、みんなと一緒に作っていきましょう。



サポーターの目印
オレンジリング

市では、地域で認知症の方やその家族を温かく見守る応援者を養成する「認知症サポーター養成講座」を開催します。何かを特別に行うことではありませんので、ぜひお気軽に申し込みください。

※本講座を受けると「認知症サポーター」として認定され、認知症を支援する目印としてオレンジリング（ブレスレット）が交付されます。

▼日時 9月9日(木)午後1時30分～3時30分
▼場所 谷和原保健福祉センター 研修室兼会議室
▼対象者 市内在住、在勤、在学者など（介護専門職員等対象ではありません）

▼定員 30人（定員になり次第締め切り）

▼費用 無料

▼講座内容 認知症の症状・認知症の人と接するときの心構えなど

▼申込期間 7月26日(月)～8月27日(金)（土、日を除く）
▼市内における「認知症サポーター養成講座」実施状況
▼サポーター養成講座開催数 7回

▼つくばみらい市認知症サポーター数 282人（6月7日現在）

申 問 伊奈庁舎介護福祉課
☎ 58-2111（内線1172）