

みんなで健康長寿を目指そう！

シニア健康応援隊メンバー 養成講座



からだが
軽くなります！



日時：9月3日～10月22日(火) 全7回

午後2時～4時 (9月17日はお休み)

場所：目黒区総合庁舎2階 大会議室(上目黒2-19-15)他

対象：講座終了後、介護予防リーダー(ボランティア)として、
週1回の地域の介護予防活動に取り組む意欲があり、
医師から運動制限されていない区内在住者

定員：20名 (先着)

8月2日から受付開始！

☎ 5722-9608

詳しくはコチラ⇒



【日時・会場・プログラム(予定)】 *予告なく、講座の変更・中止する場合があります。

月 日	会 場	内 容
第1回 9 月 3 日 (火)	総合庁舎2階 大会議室	・オリエンテーション ・目黒区の高齢化・介護予防と地域包括ケアシステムについて ・介護予防とは ・フレイルとは ・めぐろ手ぬぐい体操とは ・めぐろ手ぬぐい体操実践①
第2回 9月10日 (火)	総合庁舎2階 大会議室	・グループワーク① ・めぐろ手ぬぐい体操実践② ・拠点見学オリエンテーション
第3回 9月24日 (火)	総合庁舎2階 大会議室	・めぐろ手ぬぐい体操(お口の体操含む)の目的と効果について
第4回 10月1日 (火)	総合庁舎 地下1階 18・19会議 室	・高齢者の健康管理 ・認知症について(脳トレ含む) ・グループワーク② ・めぐろ手ぬぐい体操実践③
第5回 10月8日 (火)	総合庁舎2階 大会議室	・安全管理と危機管理 ・個人情報の取り扱いについて ・グループワーク③ ・めぐろ手ぬぐい体操実践④
第6回 10月15日 (火)	総合庁舎2階 大会議室	・地域包括支援センターの役割 ・グループマネジメントについて ・介護予防リーダーとして ・グループ活動の実際 ・グループワーク④ ・めぐろ手ぬぐい体操実践⑤
第7回 10月22日 (火)	総合庁舎2階 大会議室	・発表会 ・修了式 ・今後の活動について

