

健康ナビゲーター養成講座のご案内

「フレイル(虚弱)」とは健康と要介護状態の中間の状態」のことで、体力だけでなく、気力、食欲、社会参加など生活全体の活動性の低下がその要因とされています。

いつまでも元気で長生き(健康寿命の延伸)のためには「フレイル」の予防が大切です。

フレイル予防について学び、**あなたも地域でフレイル予防に取り組みませんか。**

日程と内容

日程	内容
9月4日(火) 10:00~15:30	① 講話と実技「健康ナビゲーターとは」「体の動きをよくする体操」 ② 講話と実技「ノルディックウォークの効果と歩き方」
9月12日(水) 10:00~15:30	③ 講話と実技「認知症予防体操(コグニサイズ)の理論と実践」 ④ 講話と実技「ストレスコントロール」
9月18日(火) 10:00~15:30	⑤ 講話と実習「高齢者の低栄養」「フレイル予防の簡単レシピ」 ⑥ 講話と実技「レクリエーションの基礎知識と実技」

定員

20名

受講料

無料



受講要件

次の①または②に該当し、かつ、6講座(3日間)をすべて受講できる方

- ① 現在、地域活動を実践され、フレイル予防に取り組める方
例) サロンの世話人、介護予防サポーター、自治協議会会員、老人大学受講者、シルバー人材センター登録者、いずみ会会員、愛育班員、生活研究クラブ会員、運動施設職員など
- ② 今後地域でフレイル予防活動に取り組む予定のある方

募集期間

平成30年7月2日(月)~平成30年8月20日(月)

申込み先



但馬長寿の郷 地域ケア課

裏面の申込用紙でFAXによりお申し込みください。