

参加費
無料

地域の健康を支える仲間

まつしげ介護予防サポーター 養成講座

4日間の研修で、地域の介護予防を支える仲間になりましょう！

介護予防サポーターとは？

地域の介護予防活動を支える
ボランティアです。

介護予防の知識や実践方法を学び、
自分や家族の健康づくりにも役立てながら、
地域での活動やイベントで
活躍していただきます。

こんな方におすすめ！

- ・介護予防について学びたい
- ・地域で活動してみたい
- ・ボランティア活動に興味がある

まつしげ介護予防サポーター養成講座の内容

【1日目】10/1（木）
10：00～16：00

【2日目】11/5（木）
10：00～16：00

【3日目】12/4（金）
10：00～16：00

【4日目】1/18（月）
10：00～15：00

【介護予防リーダー研修】※1

介護予防の基礎

地域包括支援センターについて

介護予防事業

健康づくり

生活習慣病予防/栄養、食生活/口腔ケア

認知症予防/感染症、熱中症予防

暮らしを支える知識

薬とのつきあいかた/福祉用具

※1）主催：公益財団法人徳島県老人クラブ連合会

実践

フレイルチェックを学ぶ

講師：公益社団法人徳島県理学療法士会

4日間の受講で
まつしげ介護予防
サポーターとして
活動できます！



受講対象

介護予防やボランティア活動に興味があり、
松茂町内で活動可能な方

場所

松茂町役場4階 401研修室（全日程）

【お申し込み・お問い合わせ】

松茂町地域包括支援センター ☎088-683-4566