

市民健康づくり運動指導者と介護予防サポーター養成講座

◇対象者・定員：大分市在住の方、各会場30名程度

◇時間：13時30分～16時30分、ただし6回目は午前中も講座があります

◇内容と日程

講座	回	内容	東部会場日程	中央会場日程	
市民健康づくり運動指導者養成講座	介護予防サポーター講座	1	運動指導者や介護予防サポーターの役割	4月 8日(月)	9月 9日(月)
		2	健康づくりと介護予防のポイント フレイルとは？ フレイルチェック！	4月15日(月)	9月20日(金)
		3	シニア向け食事のポイント・低栄養を防ごう！ 認知症を一緒に考えよう！	4月22日(月)	9月27日(金)
		4	からだの健康はお口から！	4月30日(火)	9月30日(月)
		5	元気に体操をしよう！	5月10日(金)	10月 7日(月)
		6	地域包括支援センターの仕事って？ 市の高齢化について 介護予防サポーター修了式	5月13日(月)	10月18日(金)
市民健康づくり運動指導者養成講座	7	健康づくりのための運動をしよう！ さあ、一緒にハピネット体操をしよう！	5月20日(月)	10月21日(月)	
	8	健康音頭をマスターしよう！	5月27日(月)	10月28日(月)	
	9	ゆるやかストレッチでいきいきした毎日を！	6月 3日(月)	11月 8日(金)	
	10	高齢者を取り巻く環境…くらしとお金 健康づくりのための運動をしよう！	6月10日(月)	11月11日(月)	
	11	健康づくりのために運動しよう！	6月17日(月)	11月18日(月)	
	12	健康づくりのための運動をしよう！ あなたも運動指導者！教室開設に向けて	6月24日(月)	11月25日(月)	
	13	さあ、実践に向けてやってみよう！	6/25(火)～6/28(金)	11/26(火)～11/29(金)	
	14	勉強したことを発揮しよう！	7月 1日(月)	12月 2日(月)	
	15	“市民健康づくり運動指導者”として地域へ！ 市民健康づくり運動指導者修了式	7月 8日(月)	12月 9日(月)	

場所：鶴崎支所（健康増進工リア）

中央会場（大分中央公民館会議室…荷揚複合施設）

申し込み先 大分市民健康づくり運動指導者協議会

電話 097-514-3622 E-mail info@oitashimin-kenko.com

〒870-0022 大分市大手町3丁目6-15 いきいき健康館内

「市民健康づくり運動指導者・介護予防サポーター養成講座」宛