

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	中央会場日程	植田会場日程	
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 7日（月）	9月 8日（月）
		2	健康づくりと介護予防のポイント 認知症について フレイルとは？ フレイルチェック！	4月14日（月）	9月18日（木）
		3	シニア向け食事のポイント・低栄養を防ごう！	4月21日（月）	9月25日（木）
		4	からだの健康はお口から！	4月28日（月）	9月29日（月）
		5	元気に体操をしよう！ 正しいラジオ体操	5月 8日（木）	10月 6日（月）
		6	救命講習（午前） 市の高齢化について 介護予防サポーター修了式	5月12日（月）	10月16日（木）
	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19日（月）	10月20日（月）	
	8	健康音頭をマスターしよう！	5月26日（月）	10月27日（月）	
	9	社会環境 簡単筋トシ ゆるやかストレッチで いきいきした毎日を！	6月 2日（月）	11月 6日（木）	
	10	地域包括支援センターの役割について 健康づくりのための運動をしよう！	6月 9日（月）	11月10日（月）	
	11	健康づくりのために運動しよう！	6月16日（月）	11月17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23日（月）	11月20日（木）	
	13	さあ、実践に向けてやってみよう！	6/24(火)～6/27(金)	11/21(金)～11/28(金)	
	14	勉強したことを発揮しよう！	6月30日（月）	12月 1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 7日（月）	12月 8日（月）	

場所：中央会場（東部公民館 大会議室AB） 植田会場（植田支所）

*令和7年5月8日（木）は「いきいき健康館」で実施します

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