

あなたの元気がみんなの元気に！



先着
20名

受付期間
4/11
～ 5/20

連続
講座

かいご予防サポーター

養成講座

日時 5/23、5/30、6/13、6/20、6/27 いずれも木曜日 全5回
各回とも 13:30～15:45

対象 南区内にお住まいの方（原則全ての回に出席できる方）

内容 介護予防の知識、ボランティア活動の実践など（詳細は裏面）

場所 南区役所 1階多目的ホール（浦舟町2-33）

申込み・問合せ 南区役所高齢・障害支援課 電話 341-1140

二次元コードからも申込できます！ ▶▶



裏へ

★受講後はかいご予防サポーターとして登録することができます。

日程		内容
1	5月23日(木)	かいご予防サポーターの活動紹介 フレイルとその対策を知ろう！(お口の健康)
2	5月30日(木)	フレイルとその対策を知ろう！(栄養) お元気で21健診(※)の体験
3	6月13日(木)	お元気で21健診(※)の習得 フレイル予防をみんなに伝えてみよう
4	6月20日(木)	運動で認知症予防！脳トレウォーキングの体験 講師：運動講師 高垣茂子氏
5	6月27日(木)	脳トレウォーキンググループでの活動に向けて 講師：運動講師 高垣茂子氏

※ お元気で21健診(介護予防健診)では、生活の様子を振り返る「問診」と「3つの体力測定」を行い、運動や認知機能等の機能低下の恐れがある「フレイルのサイン」を早期に見つけ、具体的な予防の取組をお伝えしています。

かいご予防サポーターとは？

- お元気で21健診(※)の運営支援
- フレイル(介護予防)に関する知識の普及啓発
- 脳トレウォーキンググループで活躍

こんな方におススメ！
(お元気で21健診)
(フレイルの普及啓発)

- 自分の予定に合わせて活動したい！
- 幅広い知識を身につけて活動したい！

♪南区独自のボランティアです♪

こんな方におススメ！
(脳トレウォーキング)

- 定期的に活動したい！
- 生活リズムを身につけたい！
- 身体を動かすのが好き

活動中の方の声



人との出会い
ができた！

笑顔が
多くなった！

参加者に
感謝された！

自分の健康に
気をつけるようになった！

健康の知識
が増えた！