

# あなた と 地域 を、ずっと、もっとイキイキと キラ玉体操応援団養成講座

玉名市では高齢者の元気づくり、認知症のリスク軽減、閉じこもり予防等を目的とした、地域の皆さんが主体となって活動される介護予防事業を推進しています。この講座では、元気づくりの基礎知識（フレイル予防等）やキラ玉体操を学び、地域の公民館や、玉名市送迎付体操教室などで講座の内容を実践するとともに、介護予防の大切さを広めていただける方を養成します。現在、公民館で活動されている方、高齢者の元気づくりに興味のある方、どなたでも参加できます。

- ◆会 場：横島町公民館 多目的ホール（玉名市横島町横島3644）
- ◆対 象 者：玉名市民で高齢者の元気づくりに関心があり、かつ本講座を未受講の方  
※市外にお住まいの方でも玉名市内の公民館でサポーター活動ができる方は申込可能です。
- ◆参 加 費：無 料
- ◆定 員：40名 ※先着順、定員になり次第締切
- ◆申込方法：玉名市包括支援センター本所、各支所、高齢介護課の窓口または、玉名市社会福祉協議会のホームページにある申込書に記入し、下記までご提出ください。（ファックス可） **申込締切：令和6年8月16日（金）**

	日 付	時 間	内 容
第1回	8月29日（木）	各 回 午前9時30分 ～ 正午	【講 師】 北尾 昌平 氏（理学療法士） 株式会社 ともいき Labo 代表取締役  【内 容】 ○講話：地域で暮らし続けるために （介護予防の重要性） ○現場で必要なコミュニケーションについて ○体操を安全に行うための基礎知識 ○キラリかがやけ玉名体操 ○実際の体操教室でキラ玉体操の指導体験 他
第2回	9月 5日（木）		
第3回	9月12日（木）		
第4回	9月19日（木）		

※全日程受講された方は、修了証をお渡しします。

- ★マスクの着用と手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ★筆記用具、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。
- ★体温調節のできる動きやすい服装でご参加ください。



ご参加  
お待ちしております！

お問合せ  
申込先

- ・玉名市包括支援センター 生活支援コーディネーター 沖本・中山  
玉名市岩崎88番地4 TEL：71-0285 FAX：71-0360
- ・玉名市役所 高齢介護課 高齢者支援係 担当：原口  
玉名市岩崎163 TEL：75-1339