

令和7年度 小諸市介護予防 ささえ愛サポーター研修のご案内

◆ 令和7年度の研修

時 間：原則 14:00～15:30（第1・2回：14:00～16:00 第5回：10:00～11:30）

会 場：小諸市市民交流センター ステラホール

申 込：不要

参加費：無料



中村崇先生



山崎文太先生



佐藤里江先生

◆ 年間スケジュール

回	日にち	講演	カンタン運動シリーズ
1	6月23日（月）	かろう学ぼう介護予防	・筋トレ（全3回） ・プチヨガ（全2回） ・リラックスヨガ（全2回） ・すぐレク（全2回） 講師は山崎先生・佐藤先生！ 内容は来てからの楽しみです♪
2	7月23日（水）	老化現象を学びフレイル予防①	
3	8月19日（火）	老化現象を学びフレイル予防②	
4	9月16日（火）	認知症は怖くない MCI を早期発見	
5	10月1日（水）	認知症は怖くない予防体操	
6	10月22日（水）	ロコモの予防が寝たきり予防	
7	11月11日（火）	転ばない力・転んでも起きる力	
8	12月22日（月）	レクの勧め音楽編	
9	1月20日（火）	レクの勧めゲーム編	
10	2月24日（火）	明日からできる実践活動	

【ささえ愛サポーターとは？】

小諸市の「支え合う地域づくり」の推進を目指して、各地域で行われる介護予防活動等でご活躍される方々です。



ささえ愛サポーターマーク



介護予防の知識・実技を一緒に学びませんか？どなたでもお気軽にご参加ください♪

※この事業は、小諸市から小諸市社会福祉協議会が受託して実施しています