

令和8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8年度の研修

時 間：原則 14:00～15:30（第1回, 第2回：14:00～16:00）

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30日（火）	さあ始めよう介護予防	各区の介護予防教室等で実践できる 実技の習得を目指します！ ・筋トレ 足・コア・power ・ヨガ・呼吸・ホメオ・チェアー ・レクリエーション など すぐに使える内容をお伝えします。 各回でメニューが異なります。 ぜひご参加ください！
2	7月29日（水）	老化廃用性症候群予防と対策	
3	8月25日（火）	夏の病と寝たきりの関係と対策	
4	9月15日（火）	転ばない体・折れない心を作ろう	
5	9月29日（火）	MCIをYMCAで『認知障害』予防	
6	10月20日（火）	高齢者施設とアニマルセラピー	
7	11月18日（水）	冬の認知対策に音楽とアロマ	
8	12月22日（火）	要支援と要介護を理解する	
9	1月13日（水）	通うリハビリ・訪問リハビリ	
10	2月2日（火）	明日から小諸で何をする？	

【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、各区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