

志免町の介護予防活動に協力していただける方を募集します

# プラチナ世代(65歳) からの

# 元気づくり塾

新しい学び

×

仲間との繋がり

×

社会参加・健康づくり



志免町と一緒に「元気にしたい」と考えて頂ける方  
のご参加をお待ちしています！

参加期間		4講座・8回の実技研修を4か月間で受講
講座時間		講座1回2時間（月1回）・実技1回2時間
参加要件		志免町在住の方で受講後に活動できる方 （介護予防・健康づくり事業）
その他		活動時には活動手当あり

【お申込み・問い合わせ先】

志免町役場 健康づくり係

☎ 092-935-1484

講座実施場所：志免町総合福祉施設 シーメイト

\*この講座は志免町健康課の介護予防サポーター養成事業として実施するものです。

\*志免町から株式会社くまもと健康支援研究所に委託して実施しています。

# プラチナ世代(65歳)からの元気づくり塾 日程表

- 令和8年度 -



毎月1回の講座と週1回開催されている介護予防事業現場への実技研修を組み合わせ受講いただきます。

◆初回の参加は①の講座からお願いします。どの月からの参加でもOKです！◆

## 【お願い】

- ①受講中は名札とファイルを持参ください。(名札の紛失にご注意ください)
- ②出欠の連絡は必要ありません。
- ③動ける服装、靴でご参加ください。
- ④水分補給、タオル、筆記用具、メガネ等必要なものをご持参ください。

① 講座日程 毎月1回 木曜日 14:00~16:00 (受付開始時間: 13:30)

場所: シーメイト

※各講座を都合に合わせて1日程ずつご参加ください。

介護予防・フレイル予防概論	2026年6月18日	2026年10月15日	2027年2月18日
ロコモティブシンドローム・ 認知症予防概論	2026年7月16日	2026年11月19日	2027年3月18日
栄養・食事概論	2026年4月9日	2026年8月20日	2026年12月24日
口腔機能向上概論	2026年5月21日	2026年9月17日	2027年1月14日

② 実技日程元気が出る学校内毎週木曜日 10:00~12:00

場所: シーメイト ※別途、日程表あり

**初回の講座ご参加後からご都合に合わせて8回**

**「元気が出る学校」にご参加ください。**

ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、参加者への接し方などを実技研修します。