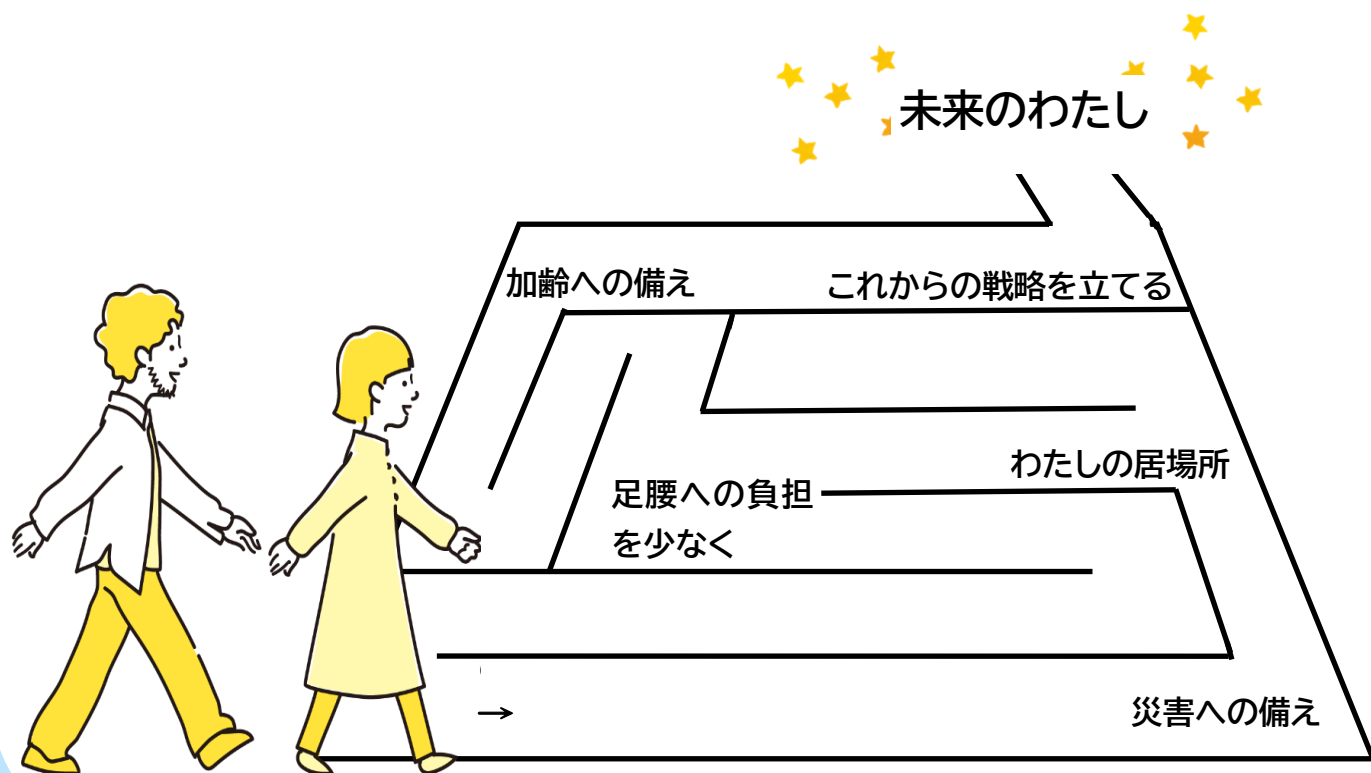


年を重ねてさらに進化！

これからも笑顔でたくましく生きぬくための 常総市介護予防推進員養成研修



令和 6年 6月12日(水) START !!



年齢不問



費用無料

13:30～ 生涯学習センター



定員30名程度



要予約

★研修内容・申し込みについては裏面をご覧ください

常総市介護予防推進員とは？

自分のため、大切な人のための介護予防を目指す方々で、現在30代～90代の275名が登録中。活動内容は十人十色！あなたの生活スタイルにあった介護予防活動を応援します。



介護予防推進員限定の研修をご案内！



ボランティア保険あり



介護予防推活動に使う、脳トレ&レクリエーション物品の貸し出しが受けられる！



ご近所さん、友人同士の集まりへ市職員などが介護予防に関するお話&体操指導で活動のお手伝いに伺います！



常総市介護予防推進員養成研修内容（全5回）

6月12日(水)

あなたの備えは現実の災害に耐えられますか？
～たくましく生きぬく我が家の防災作戦～



国立研究開発法人防災科学技術研究所
主任専門研究員

内山 庄一郎 氏

総合防災情報センター 自然災害情報室
主任

田中 亜紀子 氏

6月18日(火)



ゆる～いお付き合いが幸福感をもたらす!?

家庭・仕事以外の第3の居場所づくりのススメ

淑徳大学

看護栄養学部看護学科教授

渡邊 多恵子 氏

6月24日(月)

歩くことは健幸長寿の万能運動

～からだ・こころ・つながり～



Rise total support代表

理学療法士

所 圭吾 氏

7月2日(火)

年を重ねて、私のカラダはどう変わった？

これからどうする？



元 東京血管外科クリニック総看護部長

アンガーマネジメントファシリテーター

三浦 あかね氏

7月9日(火)

①人生後半を幸福感で満たすための戦略案

～豊かな人生をおくるためのアプローチ～

②修了式



淑徳大学

看護栄養学部看護学科教授

渡邊 多恵子 氏

時 間：13時30分～15時15分【13時受付開始】

会 場：生涯学習センター【ホール】（常総市水海道天満町4684）



※6/24のみ常総市役所 議会棟 大会議室（常総市水海道諏訪町3222-3）

お申込み：令和6年6月6日(木)までに常総市高齢福祉課 在宅福祉係へ

連絡先：常総市 福祉部高齢福祉課 在宅福祉係

☎ 0297-23-2930

令和4年度・5年度に受講歴のある方は
今回の研修を受けずに介護予防推進員に
ご登録いただけます。