

今よりキラキラな自分に！

新しい出会いと学びを楽しむ

常総市介護予防推進員養成研修

メンタルケア

体力づくり

つながり

栄養

変化

令和 7年 6月25日(水)

5回コース **START !!**

13:30～（受付13:00開始）

石下総合福祉センター



◆ 年齢不問

◆ 費用無料

◆ 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！

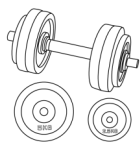


ご近所さん、友人同士の集まりへ市職員な
どが介護予防に関するお話&体操指導で活
動のお手伝いに伺います！

常総市介護予防推進員養成研修内容（全5回コース）

6月25日(水)

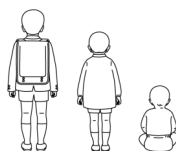
ボディビル世界チャンピオン直伝！
自宅でできる筋トレとメンタルケア



IFBBアーノルドクラシックヨーロッパ
クラシック ボディビル175cm以下級 優勝
ボディビルダー
横関 裕二 氏

7月4日(金)

加齢とともに輝く！
時代の変化を受け入れ、備える力



淑徳大学
看護栄養学部看護学科教授
渡邊 多恵子 氏

7月18日(金)

つながりが生むチカラ！
避難生活の中でココロとカラダを守る方法



Rise total support代表
理学療法士
所 圭吾 氏

7月25日(金)

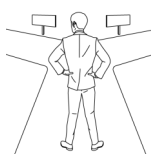
活力の源は栄養！
外食・コンビニでできるお手軽栄養バランス



医療法人寛正会 水海道さくら病院
栄養科科长 管理栄養士
齋藤 真智子 氏

8月1日(金)

- ／ のどに詰まらせた！転んだ！いつもと違う！ ／
- ①突然のピンチに強くなる！
頼れる人になるために知っておきたい知識
 - ②修了式



常総市高齢福祉課
保健師

時 間：13時30分～15時15分【13時受付開始】

会 場：石下総合福祉センター（常総市新石下4365）

お申込み：令和7年 **6月13日(金)**

までに常総市 高齢福祉課 在宅福祉係へ
お電話ください。

連 絡 先：常総市 高齢福祉課

（地域包括支援センター）在宅福祉係

☎ 0297-23-2930



令和5年度・6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ので、お問合せください。