

介護予防・地域支え合いサポーター養成講座

近年、高齢夫婦や一人暮らしの高齢者の増加に伴う孤立化や閉じこもりの問題は深刻になってきています。これからは、まず自分自身が健康であるために介護予防につとめることや住民同士での支え合いの活動が求められています。

この講座では、ご自身の介護予防の取り組みについて学び、福島地域での支え合い活動等についても考えていただく機会になると思います。ぜひ、お気軽にご参加ください！

1 令和7年9月11日(木) 松浦市の高齢者を取り巻く現状について
回目 午後1時30分 (長寿介護課 保健師)
～3時30分 認知症について(長寿介護課 認知症地域支援推進員)

2 令和7年9月25日(木) フレイル予防
回目 午後1時30分 運動に関する講話と実践(福島診療所 理学療法士)
～3時30分 食事に関する講話と実践(健康ほけん課 管理栄養士)

3 令和7年10月9日(木) よき相談相手になるために 一対人援助について—
回目 午後1時30分 (長寿介護課 社会福祉士)
～3時30分 地域の自主活動(ボランティア)について
(長寿介護課 生活支援コーディネーター)

※毎回、座談会の時間があります

要申込み

- 会場 福島保健センター
- 対象者 松浦市内在住で、自らの介護予防活動に関心がある人
高齢者の自主活動に関心がある人
- 申込み 令和7年9月5日(金)までに、下記連絡先へお電話ください

参加費
無料

お申込み・お問合せ先

松浦市長寿介護課 (地域包括支援センター) ☎ 0956-72-1111(内線178)

福島保健センター ☎ 0955-41-3005

※当講座を受講し、市指定のボランティア活動を行うと、いきいき支援ポイントがもらえます。いきいき支援ポイントとは、当講座を受講し、市にボランティア登録をした40歳以上の人に、いきいき支援手帳を交付します。市が指定している地域の支え合い活動(ボランティア活動)を行うと、活動1回ごとに「いきいき支援ポイント」が付与され、10ポイントあたり地域振興券1枚(1,000円相当)に交換することができます。詳しくは地域包括支援センターへお問合せください。