介護予防・地域支え合いサポーター養成講座
参加者募集

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、地域での支えあ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 日程と内容（令和７年度）

１回目	５月２１日（水） 13:30～16:00	高齢者の心身の特徴、高齢期の食事について
２回目	６月　４日（水） 13:30～16:00	認知症について （認知症の人への接し方や予防の取り組みなど）
３回目	７月　２日（水） 13:30～16:00	松浦市の高齢者に関する現状について
４回目	７月　９日（水） 13:30～16:00	よき相談相手になるために
５回目	７月３０日（水） 13:30～16:00	地域の自主活動の紹介、まとめ

毎回、座談会の時間もあります(^_^♪

② 会　場：松浦市保健センター（すこやか青プラザ３階）

③ 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。

④ 参加費：無料

⑤ 申込み：**令和７年５月１５日（木）まで**に、下記連絡先へお電話ください。

※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。

お問合せ・申込みはお気軽にどうぞ

松浦市地域包括支援センター（松浦市長寿介護課内）

（0956）72−1111（内線１７８）米山、桝屋、松瀬

※**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。