

いきいき元気クラブ

- ①認知症サポーター養成講座(新)
- ②ふまねっとクラブ
- ③イストレ

全コース参加
無料です♪

①認知症サポーター養成講座 (介護予防サポーター養成講座セカンドステップ)

◎認知症は特別な病気ではなく、長寿社会となった現在は身近な病気となりました。令和7年には65歳以上の5人に1人が罹患するといわれています。

認知症について正しく理解し、やさしい地域づくりを一緒に考えませんか??

◎昔むかしに受講した方も、今回、改めて受講してみてください。忘れてしまっていることもあると思います。

◎認知症サポーター養成講座終了後はもっとよく知りたい方のためにステップアップ研修を実施します。

■日程



月	日	曜日
10月	11日	(金)
11月	8日	(金)
12月	13日	(金)
1月	10日	(金)
2月	14日	(金)
3月	13日	(金)

■時 間：10:00~11:30

■場 所：総合福祉施設としべつ 保健センター

■参加申込先：下記問合せ先までお申込み下さい!

■締 切 日：10月4日(金曜日)まで

裏も見てね♪



<主管・問合せ先>

総合福祉施設としべつ内地域包括支援センター (82-2780)

②ふまねっとクラブ（講話付き♪）

ふまねっと運動中心に、ミニ講話を組み合わせた内容になります。
ふまねっと運動は、認知症予防や歩行の改善に良いとされています。
笑顔があふれる楽しい集いです。

申込みは不要です。初めての方も自由参加ですので大歓迎です！

■ 日程・内容

月	日(曜日)	内 容
10	23日(水)	ミニ講話 + ふまねっと運動
11	22日(金)	
12	27日(金)	
1	24日(金)	
2	28日(金)	
3	27日(金)	

講師は、内容により
作業療法士、管理栄養士、
歯科衛生士、
保健師がつとめます。



ネットを踏まずに
ゆっくり
のんびり！

みんなで楽しく
脳とからだの
健康づくり。



■時 間： 10：30～11：30

■場 所： 総合福祉施設としべつ 保健センター

③イストレ

心も身体も健康で自分らしい毎日を過ごす（介護予防）ために、桃井先生を講師に
むかえて“座ったままでできるトレーニング（イストレ）”を月に2回行います！
元気に歩けるうちから予防することが大切です！！膝・腰が痛くなる前に参加して
みませんか？

申込みは不要です。初めての方も自由参加ですので大歓迎です！

■ 日程・内容

月	日(曜日)		内 容
10	1日(火)	15日(火)	イストレ
11	5日(火)	19日(火)	
12	3日(火)	17日(火)	
1	7日(火)	21日(火)	
2	4日(火)	18日(火)	
3	3日(火)	17日(火)	

■時 間：
13：30～14：30

■場 所：
あったからんど和室

