

# 令和6年度

## 受講生募集!

## 大分市民健康づくり運動指導者と

☆受講料無料☆

## 介護予防サポーター養成講座

東部会場（鶴崎支所） 4月 8日～ 7月 8日（全15回）  
中央会場（大分中央公民館） 9月 9日～12月 9日（全15回）

- ◎自分の健康のために!
- ◎家族の健康維持にも役立つ!
- ◎地域のため、人のためにも!



### 介護予防サポーター講座とは

自分や家族のために「健康づくりや介護予防のヒントを学びたい」「体操を学びたい」「空いた時間でボランティアしたい」など、介護予防に興味のある方にお勧めの講座です。（6回の講座）

### 健康づくり運動指導者養成講座とは

介護予防サポーターからステップアップ!体操を身につけ、たくさんの仲間と一緒に運動する方法を学ぶ講座です。受講後は、地域で運動教室を開催することも!いきいきとした毎日が続けていきたい方にお勧めの講座です。

（15回の講座 介護予防サポーター受講生は6回分免除）



問合せ先 大分市民健康づくり運動指導者協議会

870-0022

大分市大手町3丁目6-15 いきいき健康館内

電話 097-514-3622

FAX 097-514-3654

E-mail info@oitashimin-kenko.com

ホームページ <https://oitashimin-kenko.com/>

ホームページ



# 市民健康づくり運動指導者と介護予防サポーター養成講座

◇対象者・定員：大分市在住の方、各会場30名程度

◇時間：13時30分～16時30分、ただし6回目は午前中も講座があります

◇内容と日程

講座	回	内容	東部会場日程	中央会場日程	
市民健康づくり運動指導者養成講座	介護予防サポーター講座	1	運動指導者や介護予防サポーターの役割	4月 8日 (月)	9月 9日 (月)
		2	健康づくりと介護予防のポイント フレイルとは？ フレイルチェック！	4月15日 (月)	9月20日 (金)
		3	シニア向け食事のポイント・低栄養を防ごう！ 認知症を一緒に考えよう！	4月22日 (月)	9月27日 (金)
		4	からだの健康はお口から！	4月30日 (火)	9月30日 (月)
		5	元気に体操をしよう！	5月10日 (金)	10月 7日 (月)
		6	地域包括支援センターの仕事って？ 市の高齢化について 介護予防サポーター修了式	5月13日 (月)	10月18日 (金)
市民健康づくり運動指導者養成講座	7	健康づくりのための運動をしよう！ さあ、一緒にハピネット体操をしよう！	5月20日 (月)	10月21日 (月)	
	8	健康音頭をマスターしよう！	5月27日 (月)	10月28日 (月)	
	9	ゆるやかストレッチでいきいきした毎日を！	6月 3日 (月)	11月 8日 (金)	
	10	高齢者を取り巻く環境…くらしとお金 健康づくりのための運動をしよう！	6月10日 (月)	11月11日 (月)	
	11	健康づくりのために運動しよう！	6月17日 (月)	11月18日 (月)	
	12	健康づくりのための運動をしよう！ あなたも運動指導者！教室開設に向けて	6月24日 (月)	11月25日 (月)	
	13	さあ、実践に向けてやってみよう！	6/25(火)～6/28(金)	11/26(火)～11/29(金)	
	14	勉強したことを発揮しよう！	7月 1日 (月)	12月 2日 (月)	
	15	“市民健康づくり運動指導者”として地域へ！ 市民健康づくり運動指導者修了式	7月 8日 (月)	12月 9日 (月)	

場所：鶴崎支所（健康増進エリア）

中央会場(大分中央公民館会議室…荷揚複合施設)

申し込み先 大分市民健康づくり運動指導者協議会

電話 097-514-3622 E-mail info@oitashimin-kenko.com

〒870-0022 大分市大手町3丁目6-15 いきいき健康館内

「市民健康づくり運動指導者・介護予防サポーター養成講座」宛