

要介護状態に
ならないために

骨活教室 ～転倒しない体づくり～

参加者
募集

転倒や、転倒による骨折は、その後の生活に大きく影響し、要介護状態になる原因となります。
ずっと歩くことができる体づくりに理学療法士などと一緒に取り組みましょう。

▶対象 65歳以上の市民 ※定員20人
(介護認定がない人、運動制限がない人)

▶とき 6月4日～8月27日(毎水曜日)
9月24日(水) ※計14回
午後1時30分～(1時間30分程度)

▶ところ 市総合センター『ヴィーブル』2階多目的室B

▶参加費 無料

▶申込方法 電話
高齢者支援課 包括支援センター班
☎096-248-1126



▲市ホームページ

“うきうき挑戦派”で こんな人におすすめです

- ・健診で「骨密度が低い」と言われた
- ・骨粗しょう症の薬を内服している
- ・以前より身長が縮んだ
- ・転倒の不安が大きい
- ・階段の昇降に不自由を感じる など



支える側になって
“ばりばり”活動

生活・介護支援サポーター 養成講座・介護教室

参加者
募集

市が認定し、報酬を得ながら活動することができる『元気応援サポーター※』になるための養成講座と、
介護について興味があり、勉強したい人向けの介護教室。どちらも、年齢、性別などは問いません。

	とき		内容
	①5月23日(金)	②5月28日(水)	高齢者の理解、介護保険制度
養成講座	③5月30日(金)	午前9時30分 ～午後0時30分	認知症の理解、お口ケアについて
	④6月4日(水)		障がいの理解、介護予防体操
	⑤6月6日(金)		高齢者の栄養と食事
	⑥6月11日(水)		車いす・ベッドへの移動方法、救急方法
	⑦6月13日(金)	午前9時30分 ～正午	実習
			まとめ・修了式

・『生活・介護支援サポーター養成講座』……①～⑦の全講座を受講
・『介護教室』……①～⑤の講座を受講

※元気応援サポーター
市が実施する訪問型サービスAの従事者として、支援の必要な高齢者の
自宅を訪問し、買い物や掃除など、日常生活上の支援を行います。

▶対象 市内在住のどなたでも

▶ところ ふれあい館

▶定員 20人(養成講座、介護教室合わせて)
※託児については要相談

▶参加費 無料

▶申込期限 5月16日(金)

▶申込方法 電話
市社会福祉協議会 地域福祉課
☎096-242-7007



▲市ホームページ

“ばりばり活動派”の人は
ご自身の健康づくりや
学びの機会も兼ねて
支える側になりませんか



令和7年度合志市介護予防事業

自分に合った『介護予防』で いきいきと暮らしましょう

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126



元気応援サポートガイド(あなたに合った講座・教室を探しましょう)

