

お達者応援団育成塾 基礎講座

令和6年度 年間計画

回	日時	内容	講師	会場
1	6月6日(木) 13:30-15:30	◆開講式 佐久市の現状 介護予防の目的と地域活動について	理学療法士 中村 崇 高齢者福祉課	市民創錬 センター 大会議室
2	6月27日(木) 13:30-15:30	口腔機能向上 佐久市でできる豊かな暮らし①(内容変更) 包括支援センターの紹介(新)	市 歯科衛生士 高齢者福祉課 包括支援センター	
3	7月25日(木) 13:30-15:00	介護予防のための運動 身体をほぐすストレッチ体操 運動を取り入れたゲーム	健康運動指導士	
4	8月8日(木) 13:30-15:00	運動の大切さとポイント レクリエーション① 音楽を取り入れたレクリエーション	市 理学療法士 お達者応援団修了生	
5	9月26日(木) 13:30-15:00	高齢期の栄養 レクリエーション② 参加しやすいレクリエーションの方法	市 管理栄養士 作業療法士	
6	10月31日(木) 13:30-15:00	レクリエーション③ 参加者の交流を深めるレクリエーション	レクリエーション コーディネーター	
7	11月28日(木) 13:30-15:00	身近な通いの場づくりについて 佐久市でできる豊かな暮らし② 包括の活動	県長寿社会開発センター 佐久市社会福祉協議会 高齢者福祉課 包括支援センター	
8	12月19日(木) 13:30-15:30	～まとめとこれからできること～ ◆閉講式	理学療法士 中村 崇 社会福祉協議会 地域包括支援センター 高齢者福祉課	

* 内容は変更になる場合があります。