

令和8年度 お達者応援団育成塾 年間計画表(案)

*日時や内容など変更する場合があります

会場：佐久市民創錬センター 大会議室（佐久市猿久保165-1） R8.1月時点
※実践研修の会場は改めてご連絡します。

	日 時	内 容	講 師
1	6月18日(木) 13:30～15:30	◆開講式 お互いに支え合う地域づくり 通いの場づくり実践報告（住民B）	理学療法士 中村 崇 出て鯉サポーター
2	7月22日(水) 13:30～15:30	佐久市でできる豊かな暮らし 地域包括支援センターの紹介 通いの場づくり実践報告(地区サロン)	高齢者福祉課 地域包括支援センター お達者応援団修了生
3	8月20日(木) 13:30～15:30	運動の大切さとポイント 口腔機能向上 高齢期の栄養	市 理学療法士 市 歯科衛生士 市 管理栄養士
4	9月3日(木) 13:30～15:30	身近な通いの場へ参加してみよう 地域活動について(実践研修の紹介)	県長寿社会開発センター 佐久市社会福祉協議会 地域包括支援センター 高齢者福祉課 等
5	10月15日(木) 13:30～15:30	身近なものを使ってできる運動の紹介	理学療法士 中村 崇 出て鯉サポーター
6	11月12日(木) 13:30～15:30	参加しやすいレクリエーションの方法 音楽を取り入れたレクリエーション	お達者応援団修了生
7	12月10日(木) 13:30～15:30	～まとめとこれからできること～ 地域活動への参加報告、講評 ◆閉講式	理学療法士 中村 崇 佐久市社会福祉協議会 地域包括支援センター
8	10～11月頃	実践研修 地域活動へ参加してみよう！ 身近な場所を利用した地域活動に参加する中で自分のため、地域のためにできることを考えます。 第4回の講義内で研修先一覧についてお伝えします。	
	2月18日(木) 13:30～15:30	お達者応援団育成塾 同窓会 レクリエーション、地域活動についての座談会 お達者応援団の仲間とまた顔を合わせて近況を語り合いませんか。 今後の活動や交流のきっかけに、ぜひお気軽にご参加ください。	

※講義4回以上かつ実践研修1回以上受講された方には修了証をお渡しします。