



2022年10月号  
第27号

# 地域支え合い推進員だより

◆R4年度 こまき介護予防推進リーダー養成研修を開催します◆  
～何歳になってもいつまでも元気で暮らしてほしい～

あなたの力で地域 みんなを元気にしませんか？

高齢になると年々筋力が低下し、活動量が低下します。あなたもそのような変化を感じていませんか？

小牧市では、住民が主体となって健康づくりに取り組めるよう、介護予防の基礎知識や誰でも無理なくできる体操を学び、地域での活動に取り組むリーダーを養成しています。コロナ禍のため約3年ぶりの開催です。地域づくり、健康づくりに関心のある方、サロンの仲間同士等、みなさんの参加をお待ちしています。

→過去の講座の様子↓



## R4年度 こまき介護予防推進リーダー養成研修会

会 場 ふれあいセンター 3階 大会議室

開催日程 (3日間参加が必要です)

1日目 11月22日(火) 9:30~11:30

- ① 加齢による体の特徴と健康
- ② 口腔機能向上・低栄養について

2日目 11月25日(金) 9:30~11:40

- ③ 地域で介護予防に取り組むには
- ④ 実践！楽しみながら介護予防

3日目 11月28日(月) 9:30~11:30

- ⑤ こまき山体操指導者体験
- ⑥ 地域包括支援センターとの交流

～申し込み要件・方法は裏面へ～

◆こまき介護予防推進リーダー養成研修 参加要件◆

- 市内在住・在勤で、介護予防に関する取り組みを積極的に行うことができる方
- 小牧市版介護予防体操（こまき山体操）の普及啓発にご協力いただける方
- 全日程参加できる方
- 原則、過去にこまき介護予防推進リーダー養成研修 修了証を受けていない方

◆参加費◆ 無料

◆申し込み・問い合わせ先 小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 65-7051

～紹介～ こまき介護予防推進リーダーはこんな活動をしています。

介護予防教室での体操の指導や、体力測定を行っている様子



サロンや老人会の仲間と一緒に楽しく体操を行っている様子




【お知らせ】今年もやります！既に介護予防推進リーダー研修を修了している方を対象としたフォローアップ研修も計画中です。ご期待ください！

**地域支え合い推進員とは？** 年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるような、支え合いのまちづくりをサポートする専門職です。

例えば、地域におけるボランティア活動等の立ち上げや担い手の養成、地域の活動を充実させるための仕組みづくりや、必要なつながりづくりに取り組みます。ぜひお声がけください！



 小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 地域支え合い推進員  
〒485-0041 小牧市小牧五丁目 407 番地 ☎ 65-7051(直通)