

4 ～新たな活躍の場！～ 介護予防リーダー養成研修



▲まいまいず健康教室の様子

介護予防リーダーは、高齢の方を対象とした健康体操教室「まいまいず健康教室」を支えるボランティアです。経験は不要で、どなたでも受講できます。

日時 9月30日(木)～12月16日(木)の毎週木曜日(全12回) 各回午前9時30分～11時30分

会場 コミュニティセンター地階機能回復訓練室など

対象 市内在住で、研修終了後に介護予防リーダーとして活動できる方

定員 10人(申込順)

持ち物 筆記用具、飲み物、タオルなど

研修内容 介護予防・口腔機能向上・認知症予防に効果的な体操の指導方法など

申込み・問合せ 9月24日(金)までの午前9時～午後5時に、電話、Eメールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係へ

☐ s304200@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む際は「件名」を「介護予防リーダー申込」としてください。



▲市公式サイト

事業に参加する時は、検温を済ませ、マスク着用の上、手指の消毒にご協力ください。

5 ～オンラインで挑戦！～ おうちでできるフレイル予防体操 (9月コース)



▲市公式サイト

自分のスマートフォンやタブレット、パソコンを使って、オンラインで介護予防体操をしませんか。オンラインが初めての方にも、機器の使い方をお伝えします。

対象 次の条件に当てはまり、全回参加できる方

(1)市内在住の65歳以上の方

(2)1人で安全に運動でき、教室時に自分の姿や室内などが映っても良い方

(3)マイク・カメラ機能付きのスマートフォン・タブレット・パソコンなどの端末を持っている方

※端末を持っていない方には、別途指定する会場でお貸し出します。詳しくは問い合わせください。

定員 10人(申込多数の場合は抽選)

※通信料などは参加者負担となります。

準備するもの

①上記の端末で送受信できるメールアドレス

②Wi-Fiなどのインターネット環境

③自宅内で安全に運動できるスペース

④体操に使う安定した椅子

ゆとりぎで行う日(1日目・2日目・7日目・8日目)

の持ち物 筆記用具、自分の端末、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ 8月31日(火)までの午前9時～午後5時に、電話、Eメールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係へ

☐ s304200@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む際は「件名」を「オンライン介護予防体操申込」としてください。

| 期日 | 会場 | 内容 |
|--------------|---------------|--|
| 1 9月8日(木) | ゆとりぎレセプションホール | オンライン端末の使用方法的説明、体力測定(1日目)、介護予防体操講義 |
| 2 9月15日(木) | | |
| 3 9月21日(火) | 参加者自宅 | オンラインでの介護予防に関する講義、フレイル予防体操、参加者間交流 |
| 4 9月29日(水) | | |
| 5 10月7日(木) | | |
| 6 10月13日(木) | | |
| 7 10月21日(木) | ゆとりぎレセプションホール | 介護予防に関する講義、フレイル予防体操、体力測定 |
| 8 10月27日(水) | ゆとりぎレセプションホール | オンライン端末の使用方法的確認、介護予防に関する講義、フレイル予防体操、体力測定結果返却、参加者間交流・意見交換 |
| 9 11月10日(水) | 参加者自宅 | オンラインでのフレイル予防体操、参加者間交流 |
| 10 11月25日(木) | | |
| 11 12月9日(木) | | |
| 12 12月23日(木) | | |

※時間はいずれも午前10時～11時30分

誰もがいつまでも自分らしく暮らせる地域を目指す

この夏の5つのチャレンジ

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎198・456

1 ～ちょっとした応援が大きな力に～ 認知症サポーター養成講座 参加者募集

誰もがなり得る認知症。認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくためには、地域でのちょっとした支えが大切です。認知症サポーターになっても特別なことをする必要はありません。正しい知識を持ち、付き合い方を理解し、できる範囲で、認知症の方と家族をあたたく応援しましょう。受講者にサポーターの印「オレンジリング」を差し上げます。

日時 8月26日(木)午後7時～8時30分(受付:午後6時30分から)

会場 ゆとりぎ2階講座室1

対象 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

定員 15人(申込順) **持ち物** 筆記用具

講師 地域包括支援センターあゆみ キャラバンメイト

申込み・問合せ 8月23日(月)までに、電話または直接、地域包括支援センターあゆみへ

☎570-1200



▲市公式サイト

2 ～世界アルツハイマー月間講演会～ 認知症の予防と、 地域でともに暮らすために

認知症を引き起こす主な要因であるアルツハイマー病の原因や症状、認知症の予防と早期対応などについて話します。

日時 9月9日(木)午後3時～5時

会場 ゆとりぎ小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 100人(申込順)

持ち物 筆記用具

講師 鈴木宏幸さん(東京健康長寿医療センター研究所)

申込み・問合せ 9月3日(金)までの午前9時～午後5時に、電話、Eメールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係へ

☐ s304200@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む際は「件名」を「アルツハイマー講演会申込」としてください。



▲市公式サイト

3 ～男性介護者対象～ 家族介護者 リフレッシュの会

家族を介護する日々の思いや迷い、負担などの気持ちを話し合い、これからの介護の参考にしませんか。

日時 9月11日(土)午前10時～11時30分

会場 ゆとりぎ2階学習室1・2

対象 妻や母など異性の家族を介護している男性

定員 約10人(申込順)

申込み・問合せ 9月3日(金)までの午前9時～午後5時に、電話、Eメールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係へ

☐ s304200@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む際は「件名」を「家族介護者リフレッシュの会申込」としてください。



▲市公式サイト