

R8年度 研修プログラム



持ち物：筆記用具・飲み物・汗拭きタオル・運動できる服装・靴

回数	日程	時間	テーマ	会場
1	8月25日(火)	9:30～ 10:00	オリエンテーション 介護保険について 市の事業について	プリモホールゆとろぎ 講座室 1
		10:00～ 12:00	フレイルについて 高齢期の身体について	
2	9月1日(火)	9:30～ 11:30	高齢期に多い身体症（膝痛・腰痛など） 指導方法	
3	9月8日(火)	9:30～ 11:30	認知症予防について	
4	9月15日(火)	9:30～ 11:30	オーラルフレイル 低栄養について	
5	9月29日(火)	9:30～ 11:30	転倒予防について 教室の企画 運営について	
6	10月6日(火)	9:30～ 11:30	模擬教室の企画・練習	市内町内会館
7	10月13日(火)	9:30～ 11:30	介護予防体操教室の見学	
任意参加 希望者のみ	10月20日(火)	9:30～ 11:30	介護予防体操教室の見学	市内町内会館
8	10月27日(火)	9:30～ 11:30	模擬教室の練習	S&D スポーツアリーナ羽村 第3ホール
9	11月10日(火)	9:30～ 11:30	模擬教室の発表	
10	11月17日(火)	9:30～ 11:30	修了式 今後の活動について	S&D スポーツアリーナ羽村 2階会議室

※予告なく、講座の内容を変更・中止する場合があります。