

## 南丹市介護予防サポーター養成講座の受講生を募集します

高齢者が元気で生き生きと自立した生活を地域で送れるように、できることから取り組んでみませんか。【無料・要申込】

●目的 介護予防と健康づくりに関する基礎知識を身に付け、家族や自分自身の介護予防と、ボランティアとして地域の体操教室に参加するなど、できる範囲で介護予防に取り組むサポーターを養成する。

●対象 市内在住の次のいずれかに該当する方  
・地域と自分自身の健康づくりに関心がある方  
・地域のために何か活動したいと思っている方  
・家族や友人が介護を受けずに、健康でいられる方法を知りたい方

●内容 運動、口の健康、栄養など、介護予防と健康づくりに関する基礎知識

### ●講座プログラム

月日	時間	講座テーマ
8月30日 (水)	午前9時30分～ 10時30分	オリエンテーション
	午前10時45分～ 11時45分	介護サポーターの活躍事例
8月31日 (木)	午前9時30分～ 11時45分	元気を測る体力測定
9月6日 (水)	午前9時30分～ 10時30分	お口は元気な体への入り口
	午前10時45分～ 11時45分	音楽体操を体験
9月7日 (木)	午前9時30分～ 10時30分	高齢者の心身の特徴
	午前10時45分～ 11時45分	音楽体操を楽しもう
9月13日 (水)	午前9時30分～ 10時30分	筋トレを体験
	午前10時45分～ 11時45分	食事はあなたの健康を作る
9月14日 (木)	午前9時30分～ 10時10分	筋トレのポイントを知ろう
	午前10時20分～11時	さまざまな体力の話
	午前11時10分～正午	修了式

※可能な限り、全てのテーマを受講してください。

●場所 国際交流会館

●定員 45人 ※申込多数の場合は抽選します。

●実施団体 NPO法人元気アップAGEプロジェクト

●申込方法 7月31日(月)までに、電話でお申し込みください。

※この事業は、なんたん健康ポイント50の対象事業です。

☎保健医療課 ☎(0771)68-0016

## U・Iターン就職支度商品券交付制度について

市内事業所の人材確保と市内事業所への就職を契機に定住してもらうことを目的として、南丹市商工会が発行する商品券を交付します。

### ●交付額

商品券50,000円分

### ●交付対象者

市内在住で、次の①～⑤の全てに該当する方

①平成28年4月1日以降に市内事業所の正規雇用労働者となった者で、その雇用を契機に平成28年1月1日以降、本市に移住したU・Iターン者で、雇用された時の年齢が40歳未満の者

②転入から5年以上、本市から転出しない意思を示した者

③市税などの滞納がない者

④生活実態が伴わない転出や転入を行った者でないこと

⑤暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律(平成3年法律第77号)第2条第6号に規定する暴力団員でないこと

### ●交付申請の期限

市内事業所に就職した日から6カ月以内に申請してください

※詳細はお問い合わせください。

☎固定住・企画戦略課

☎(0771)68-0003

✉kikaku@city.nantan.lg.jp