

「南丹市介護予防サポーター養成講座」受講生募集

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】

- 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** 市内在住で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29日 (水)	午前9時30分～10時30分	オリエンテーション、仲間づくりのゲーム
	午前10時45分～11時45分	介護予防サポーターの活躍事例
8月30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	音楽体操でサビない体と頭を作ろう【実習】
9月5日 (水)	午前9時30分～11時45分	元気を測る体力測定【実習】
9月6日 (木)	午前9時30分～10時30分	足腰を強くする筋トレ【実習】
	午前10時45分～11時45分	食事はあなたの健康を作る
9月12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	転倒予防の音楽体操【実習】
9月13日 (木)	午前9時30分～10時10分	手と腕を強くする筋トレ【実習】
	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、交流会

※可能な限り、全てのテーマを受講してください。

※この事業は、なんとん健幸ポイント50の対象事業です。

- 場所** 国際交流会館
 - 定員** 45人
 - 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27日(金)までに、電話でお申し込みください。
- 問保健医療課 ☎(0771)68-0016

献血・骨髄ドナー登録にご協力ください

赤十字血液センターの採血車による献血と骨髄ドナー登録会を実施します。人の生命を救える大切な献血です。多くの方のご協力をお願いします。

- 日程** 6月20日(水)
- 時間** 午前10時～11時30分、午後0時30分～3時30分
- 場所** 市役所美山支所
問保健医療課
☎(0771)68-0016

南丹市消防団操法大会を実施します

- 日時** 7月1日(日)
午前8時～
 - ※小雨決行
 - 場所** 園部公園多目的運動場
 - 主催** 南丹市、南丹市消防団
 - 競技種目** 小型ポンプ操法、ポンプ車操法
 - 出場チーム** 小型ポンプ操法の部10チーム、ポンプ車操法の部4チーム
- 問総務課 ☎(0771)68-0002