

楽しく学ぶ健康と運動のコツ



第11回 南丹市 介護予防サポーター 養成講座

介護予防サポーター(元気アップなんたん)は健康の応援団
京都府下で1400人が受講した講座で、すえ永く元気で暮らすコツを学び、
ご自身・家族・友人・地域の健康の応援団(サポーター)になりませんか。
希望者は南丹市内各所の元気アップ体操教室などで活動が続けられます。
動く楽しさ、健康であることの幸せを知って、毎日に活かしましょう!

この講座では、体力アップ・口腔ケア・栄養改善の効果が科学的に
確かめられたオリジナルの「京都式介護予防プログラム」を学びます

日程

8月22日(金)

8月27日(水)

8月29日(金)

令和7年

9月3日(水)

9月5日(金)

9月10日(水)

時間

9:30～11:45 ※最終日のみ～12:00

会場

南丹市国際交流会館 コスモホール

内容

運動・口腔健康・栄養など、介護予防と健康づくり
に関する基礎知識 (講義と実技を含みます)



まなぶ



うごく



きたえる

講座時間割・内容

毎回、体を動かしやすい服装でご参加ください

日程	時間	テーマ
8月22日 (金)	9:30～10:30	オリエンテーション・仲間づくりのゲーム
	10:45～11:45	お口は元気な体の入り口～口腔衛生の知識～
8月27日 (水)	9:30～11:45	【実習】元気を測る体力測定
8月29日 (金)	9:30～10:30	高齢者の心身の特徴
	10:45～11:45	【実習】音楽体操でサビない体と頭を作ろう
9月3日 (水)	9:30～10:30	【実習】手と腕を強くする筋トレ
	10:45～11:45	介護予防サポーターの活躍事例
9月5日 (金)	9:30～10:30	【実習】転倒予防の音楽体操
	10:45～11:45	食事はあなたの健康を作る～栄養の知識～
9月10日 (水)	9:30～10:10	【実習】足腰を強くする筋トレ
	10:20～11:00	さまざまな体力の話
	11:10～12:00	修了式・交流会

※できるだけ、全日程を通して受講をお願いいたします。

講師



横山慶一 NPO法人元気アップAGEプロジェクト 理事長

京都大学人間・環境学研究科 博士課程満期退学
教職・研究職を経て、2014年より現職
笑いと学びにあふれた講座を各地で展開中
趣味は筋トレ・空手・バイクツーリング・料理など

宮崎圭子
京都府栄養士会常務理事
管理栄養士

吉本美枝
京都府歯科衛生士会会長

この講座はなんたん健幸ポイント対象事業です

参加特典！

講座を修了された方は、音楽体操・筋トレ・脳トレ等をさらに学べる
スキルアップ講座も受講できます。(参加自由・無料)

9月24日(水) 10:00～11:30

10月1日(水) 10:00～11:30

申込・問合せ 南丹市健幸まちづくり課 (電話0771-68-0016)

左の二次元バーコードをスマートフォンで読み取り、南丹市役所の
公式LINEと友達になると、LINEから申込みできます。

申込み締切：令和7年7月31日(木)

定員：30人(先着順)



実施団体：NPO法人元気アップAGEプロジェクト(南丹市委託事業)