

地域を元気に！

要申込

# 令和7年度介護予防

## 住民指導者養成講座(全3回)

介護予防の知識と指導技術を明るく楽しく学ぶ講座です。

全3回の講座修了後は、地域の集まりや介護予防教室等での運動指導や高齢者のご自宅へ訪問し日常生活のお手伝い等、幅広くご活躍いただけます！介護予防と健康な仲間作りの技と一緒に学びませんか？

心の硬さを取る方法

人に触れるテク

わかりやすい評価法

脳トレ・筋トレレシピ伝授

関節・筋肉・体の理解

集まりを作る技

**日時** いずれも13時30分～15時

**講師**

【前期】

【後期】

①6月2日(月)

①11月10日(月)

②7月14日(月)

②12月8日(月)

③8月25日(月)

③1月26日(月)

健康福祉広域支援協会

代表理事 理学療法士

**中村 崇 先生**

**場所**

東御市総合福祉センター2階201・202研修室



※資格取得のためには、①～③をすべてご受講ください。

【主催】 東御市福祉課地域包括支援係

【協力】 健康福祉広域支援協会 身体教育医学研究所 みまき福祉会  
東御どす来いサポーター

【お問合せ・申込】 東御市福祉課地域包括支援係 担当:松尾  
当日までに電話で申込ください。

☎ 0268-64-5000

**あなたの助けが必要です！**

**介護予防住民指導者養成講座  
受講して頂けませんか？**

**東御市の素敵な未来の為に**



**3回の研修受講で指導者へ**

**2025年 6月スタート**

介護予防に必要な知識・技術が短期間で習得できます。

修了後は、「介護予防住民指導者」として東御市民の健康維持・向上、  
介護予防、生活支援等、幅広くご活躍いただけます。

東御市地域包括支援センター  
身体教育医学研究所  
東御市社会福祉協議会  
みまき福祉会