

“しゃしゃんとね”健康マイスター養成講座 初級編

受講者募集

- 健康に関する知識を多くの町民に発信していただく健康マイスター養成のための講座です。
- サロン等を開催する際に活用できる内容です。
- 人間の骨格や筋肉、認知症、食えること等、健康に関する基礎知識を学びます。

<全4回シリーズ>

講師：福岡県北九州地区介護予防支援センター
(小倉リハビリテーション病院内)

	日時	講座内容
第1回	令和7年9月3日(水) 10:00～12:00	1. 講座概要 2. 年齢による体の変化と健康
第2回	令和7年9月10日(水) 10:00～12:00	3. 介護予防とは 4. 認知症予防について
第3回	令和7年9月17日(水) 10:00～12:00	5. オーラルフレイルと口腔管理 6. からだのづくり・動き方と肩・腰・膝痛について
第4回	令和7年9月24日(水) 10:00～12:00	7. 栄養と運動 8. 確認問題、アンケート 9. 修了証の交付

原則、全日程(4回)の参加をお願いします。

定員20名

【会 場】 遠賀町中央公民館 3階 会議室3

【参加費】 無料

【申し込み】 以下の申し込み先にご連絡ください

申し込み・お問い合わせ

遠賀町役場 福祉課 地域包括支援係 TEL 093-293-1293