

# 本宮市地域包括支援センター主催 高齢者元気パワーアップ講座 年間行事予定のお知らせ

本宮市の地域包括支援センターでは  
本宮市内で暮らすみなさんがいつまでも元気で、お互い支え合いながら  
いきいきとした生活が送れるよう様々な支援や講座を行っています。  
今年度は日常生活に役立つ講座を多数、計画しております。  
ご家族やお友だちを誘ってご参加ください。

## 〈 講座 の 例 〉 ※年間予定は裏面をご覧ください！

転倒予防教室



栄養教室



認知症サポーター  
養成講座



### 講座のお申込み・お問い合わせ先

本宮第一地域包括支援センター

本宮第二地域包括支援センター

白沢地域包括支援センター

※電話にてお申込みください

☎ 0243-24-6220

☎ 0243-34-3344

☎ 0243-24-5131

地域包括支援センターは地域のみなさまのあらゆる相談に対応しています。

お気軽にご連絡、ご相談ください

# 令和6年度の予定

開催場所：えぽか 1階 健康増進広場  
各講座 定員：50人 参加費：無料

開催日	時間	申込開始	内容
6月26日(水)	午前10時～ 12時	6月6日(木) から	『いきいき百歳体操体験+ロコタス®を使った 体力測定会』 アプリを使って体力測定を行い、足腰年齢の結果から 運動メニューを提案します。
7月8日(月) 18日(木) (2日間セット)	両日とも 午前10時～ 12時	6月6日(木) から	『脳健康度をチェックしましょう』 ※2日間セットの講座です。 集団認知機能検査(ファイブ・コグ検査)と介護予防教室 (転倒予防・栄養教室・口腔教室)を行います。 ※65歳以上の方に限ります。
8月28日(水)	午前10時～ 11時30分	8月1日(木) から	『熱中症に気を付けよう～脱水症について～』 講師：大塚製薬
9月30日(月)	午後2時 ～4時	9月2日(月) から	『認知症“見守り”サポーター講座』 認知症の理解を深め、地域における“見守り”など具体的 な活動について学ぶ講座です。 ※年齢問いません。
10月26日(土)	午前10時～ 12時	10月1日(火) から	『健康な足で歩こう！ フットケアとは？』 講師：マインドさくらクリニック院長 佐藤和弘医師
11月22日(金)	午前10時～ 12時	11月1日(金) から	『認知症サポーター養成講座』 「認知症」の病気のことや、認知症の本人や家族の気持ち を理解するための講座です。 ※年齢問いません。
12月25日(水)	午前10時～ 12時	12月2日(月) から	『ながら体操・フレイル予防相談+ロコタス®を 使った体力測定会』 アプリを使って体力測定を行い、足腰年齢の結果から 運動メニューを提案します。 併せて専門職の講話や介護予防の相談会を行います。 講師：介護老人保健施設 明生苑
令和7年 1月17日(金) 30日(木) (2日間セット)	17日 午後2時～ 4時 30日 午前10時 ～12時	12月4日(水) から	『脳健康度をチェックしましょう』 ※2日間セットの講座です。※7月の講座と同じ内容です。 集団認知機能検査(ファイブ・コグ検査)と介護予防教室 (転倒予防・栄養教室・口腔教室)を行います。 ※65歳以上の方に限ります。
2月26日(水)	午前10時～ 12時	令和7年 2月3日(月) から	『チョコレートにまつわる“カカオセミナー”』 講師：株式会社 明治

気になった方はまずはお問い合わせだけでもOK！お気軽にご連絡ください！