資料２

令和３年度　通いの場づくり応援事業（ミニ講座）

いきいき百歳体操教室に、健康づくり・介護予防に関するミニ講座（30～60 分程度）の講師派遣を行います。年に６回までご利用していただけます。
ぜひ、ご活用下さい。（派遣回数はご希望に添えない場合があります）

教室名【　　】

今年度は、下記の講座を開催します。日程につきましては、後日ご連絡いたします。

テーマ	内容・講師
元気な体づくりでフレイル予防	【講師】　医療専門職

≪元気づくり応援団≫
以下の中から５回までご希望の講座を利用していただけます。（申し込みが必要です）

番号	テーマ	内容・講師
①	身近な防災を考えよう	日々の暮らしを守るために 【講師】防災士
②	自分を見つめ　今をよりよく 自分らしく生きる	自分のために、家族のために考えましょう 【講師】終活カウンセラー
③	脳トレ＆簡単ストレッチ体操	体を動かして楽しく脳トレとストレッチ 【講師】加藤智子（ｽﾎﾟｰﾂｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ）
④	手話を学ぼう！手話で歌おう！	みんなで楽しく簡単な手話をやってみよう 【講師】手話通訳者
⑤	これからの生活を ポジィティブに生きよう！	成年後見制度についてわかりやすくお話しします 【講師】社会福祉士
⑥	音を楽しんで、笑顔大作戦！	手遊び・音遊びを楽しみましょう 【講師】音楽講師　他
⑦	知ろう　学ぼう　消費者トラブル！	宍粟にひそむ悪質商法を知ろう 【講師】消費生活相談員
⑧	みんなで集まるって楽しいね！	地域の力、支え合いや人とのつながりは大切です 【講師】生活支援コーディネーター
⑨	今日からできる認知症予防	生活の中でできる認知症予防のポイントとコツ 【講師】認知症地域支援推進員　他

これ以外でお願いしたい講師や講座内容があればご相談ください。

【問合せ先】
宍粟市地域包括支援センター　電話：６３-３１６７