

## 平成24年度介護予防リーダー研修会日程表

回	期日	研修内容	担当・講師
1	5月23日 (水)	開講式	高齢者幸福課
		老化とは 「老人のこことからだの特性」 高齢者の特徴とその接し方	国際医療福祉大学 医師
2	5月31日 (木)	介護予防とは	高齢者幸福課
		運動について 「高齢者における運動の効果」	国際医療福祉大学 理学療法士
3	6月6日 (水)	認知症について 「どんな症状があるの？」 お年寄りの気持ちは？ 関わりのコツ」	国際医療福祉大学 作業療法士
		認知症サポーターについて	高齢者幸福課
4	6月19日 (火)	飲み込みと聴こえについて 「なぜ大切か？上手なケアとは」	国際医療福祉大学 言語聴覚士
5	6月28日 (木)	体力測定 「自分自身の体力を知ろう」	国際医療福祉大学 理学療法士
6	7月6日 (金)	筋力アップ体操 実技	国際医療福祉大学 理学療法士
		閉講式 修了証授与	高齢者幸福課

### 介護予防リーダー 養成研修会参加者募集

介護予防を進める地域のリーダー  
役となる「介護予防リーダー」を養成  
します。

現在320名の介護予防リーダーが、  
自分自身の介護予防の実践、地域の介  
護予防事業などで活動中です。

●研修日程 左表のとおり

#### ●開催時間

・第1回 午前10時～正午  
・第2回以降 午前9時30分～11時30分

●開催場所 国際医療福祉大学

●定員 50名

●申込期間 5月9日(水)～16日(水)

●申し込み・問い合わせ

高齢者幸福課介護予防係

TEL (23) 8917

### メタボを。ボイスケア！ 健康ウォーキング参加者募集

メタボボイスケア推進連絡会では、  
設立記念月間として健康ウォーキン  
グを行います。

季節を感じながら楽しくウォーキング  
を行い、運動不足の解消とともに自分の  
身体について考える機会にしませんか。

●日時 5月26日(土)午前9時集  
合、ウォーキングは午前9時30分～

11時30分(休憩時間含む)

●集合場所 黒羽庁舎

●ウォーキングコース 黒羽地区7km

●持ち物 飲み物・タオル・帽子

●参加費 100円(傷害保険加入金)

●申込方法 5月9日(水)～18日(金)

に左記まで電話で申し込み。

【随時会員募集中】

●メタボボイスケア推進連絡会とは  
特定健診・特定保健指導をきつかに  
発足された自主的な会です。

「運動不足・食べ過ぎ」が代謝の低  
下や動脈硬化につながることを学  
び、生活習慣を見直すことができ  
ます。二度とメタボにならないた  
めに、仲間や保健師と共に運動や  
食事について継続して学んでいます。

特定保健指導を受けたことがない  
方でも大歓迎。関心のある方は連  
絡会に加入し、一緒に学びませんか。

●申し込み・問い合わせ

メタボボイスケア推進連絡会

会長 平野 保男

TEL (98) 2359

メタボボイスケア推進連絡会

TEL (98) 2359

#### 健康政策課成人健康係

TEL (23) 7601

#### 【お詫びと訂正】

「平成24年度広報おたわら綴じ込み  
ファイル」および「広報おたわら4  
月15日号」に掲載されている内容に誤  
りがありましたので、次のとおり訂  
正して、お詫び申し上げます。

●広報おたわら綴じ込みファイル

○主な施設・団体の「黒羽保健セン  
ター」の電話番号「59・0059」  
は、現在、黒羽保健センターに電  
話回線が設置されていないため使  
用できません。

○市内医療機関一覧の「小林内科  
外科医院」の診療時間

(誤)	(9:30～12:00、14:30～18:00)
	(9:30～12:00)
	↓
(正)	(9:00～12:00、14:30～18:00)
	(9:00～12:00)

#### ●問い合わせ

情報政策課広報広聴係

TEL (23) 8700

●広報おたわら4月15日号16ページ

○5月の休日当番医の13日(日)の松井医院  
が阿部内科(佐久山2018、TEL (28)  
0053)に変更となりました。

#### ●問い合わせ

健康政策課健康政策係

TEL (23) 8704

