



介護予防サポーター養成講座

はんのう シニアカレッジ

令和5年度
2023

～のばそう健康寿命！ずっと元気にはつらつと！～

心身ともに健康で前向きに自立した生活を送る。住み慣れた場所で自分らしく生き生きと暮らす。そのためには健康寿命（心身ともに元気に生活できる期間）を伸ばすことが大切です。

はんのうシニアカレッジでは、介護予防について学び、地域に伝える方を養成する講座を開講しています。

この機会にみんなで健康寿命の長い地域づくりに取り組みましょう。

かがやきサポーター養成講座(全6回) 定員 30人

地域の身近な場所で参加できる、おもりの体操「むーまいきいき体操」の会場で活躍する「かがやきサポーター」を養成する講座です。

日付	時間	会場	講師	申込受付
10月16日(月)	13:30～15:30	総合福祉センター	理学療法士	9/1(金)～ 10/6(金)
10月23日(月)				
10月30日(月)				
11月6日(月)				
11月13日(月)				
11月20日(月)				



※都合により講座の開催を中止、変更する場合があります。

※最新の情報は広報はんのう、ホームページでご確認をお願いいたします。

健口体操普及講座 定員 30人

口の周り（唇や舌、頬やのど）や飲み込みに必要な筋肉を鍛える体操を学びます。

口の体操を取り入れて、サークルやサロン等で実施することが出来ます。

日付	時間	会場	講師	申込受付
7月5日(水)	9:30～11:30	総合福祉センター	歯科衛生士	6/5(月)～6/30(金)

～お申込み・お問合せ～

飯能市役所 介護福祉課 介護予防推進担当
住所：飯能市大字双柳1-1 電話：042-973-3753
E-mail: shien@city.hanno.lg.jp



ごきげん体操普及講座 定員 30人

介護予防事業や集いの場で効果的に「ごきげん体操」を行うために正しい動きを学ぶ講座です。

日付	時間	会場	講師	申込受付
7月26日（水）	10:00～11:30	総合福祉センター	健康運動指導士	7/3（月）～7/21（金）
令和6年 1月31日（水）				令和6年 1/4（木）～1/26（金）

ごきげん筋トレ講座 定員 30人

「ごきげん体操」と介護予防教室で行うボールとチューブを使った「筋力トレーニング」を学ぶ講座です。



日付	時間	会場	講師	申込受付
8月23日（水）	10:00～11:30	総合福祉センター	健康運動指導士	8/1（火）～8/18（金）
令和6年 2月28日（水）				令和6年 2/1（木）～2/23（金）

高齢者のレクリエーション講座 定員 30人

地域のサロンや高齢者の集まり、むーまいきいき体操等で役立てることが出来る講座です。「体を動かす楽しいゲーム」を体験しながら学びます。

日付	時間	会場	講師	申込受付
6月8日（木）	10:00～11:30	総合福祉センター	健康運動 実践指導者	5/15（月）～6/2（金）
12月7日（木）				11/13（月）～12/1（金）

コミュニケーションパートナー養成講座 定員 30人

失語症などの「言葉の障害」がある方を理解し、コミュニケーションを手助けする技法を学ぶ講座です。

日付	時間	会場	講師	申込受付
11月21日（火）	13:30～15:00	市民活動センター	言語聴覚士	11/1（水）～11/17（金）

～お申込み・お問合せ～

飯能市役所 介護福祉課 介護予防推進担当
住所：飯能市大字双柳1-1 電話：042-973-3753
E-mail: shien@city.hanno.lg.jp

