

はんのうシニアカレッジ

健康長寿 生涯現役
人生百年時代！ 自分らしさをいつまでも！



飯能市イメージキャラクター
夢馬

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

この機会に健康寿命の長い地域づくりに取り組みましょう。

フレイル予防サポーター養成講座（全5回）

	講座名・講師	日時	場所	内容
①	コミュニケーションパートナー & 耳と言葉の障害を理解しよう 言語聴覚士	5月27日（水） 10：00～11：30	総合福祉センター 3階 大会議室	聴力の講話と失語症など「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方法を学びます。
②	ごきげん レクリエーション講座 健康運動実践指導者など	6月11日（木） 10：00～11：30	総合福祉センター 3階 大会議室	地域のサロンや高齢者の集まりなどで役立つ「体を動かす楽しいゲーム」を体験しながら学びます。
③	今日から始める！ 健口体操普及講座 歯科衛生士	7月 8日（水） 9：30～11：30	総合福祉センター 3階 大会議室	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。
④	交流会	8月 5日（水） 10：00～11：30	総合福祉センター 3階 会議室2	地域包括支援センターや社会福祉協議会の方も交えて、地域の事業やボランティア活動などを楽しく話し合っていく交流の場です。
⑤	ごきげん ストレッチ講座 健康運動指導士	11月11日（木） 10：00～11：30	総合福祉センター 3階 大会議室	介護予防事業や通いの場で効果的に「ごきげん体操」や「ストレッチ体操」を行うために、正しい動きを学ぶ講座です。

※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。

～お申込み・お問合せ～

飯能市介護福祉課

住所：飯能市大字双柳1番地の1 電話：042-973-3753

E-mail: shien@city.hanno.lg.jp