

第21回 亀岡市 介護予防 サポーター講座



亀岡市観光マスコット
キャラクター
明智かめまる

京都府下で1400人が受講した講座で、すえ永く元気で暮らすコツを学び、ご自身・家族・友人・地域の健康の応援団（サポーター）になりませんか。健康のために今日から実践できるヒントを学び、毎日に活かしましょう！

日時

令和8年 2月 17日・20日・24日・27日
午後 1:20～4:40

会場

ガレリアかめおか 響ホール・研修室

参加費

6000円（テキスト代込み 初回参加日に申受けます）



まなぶ



うごく

参加申込は左下のはがきを切り取り、切手を貼って郵送してください。

◇実施団体

- ・かめおか遊友ネットワーク
- ・NPO法人元気アップAGEプロジェクト

問合せ電話

080-4242-4734

（担当：横山）

つながらない時は、時間をおいておかけ直してください

◇後援

- ・亀岡市
- ・(社福)亀岡市社会福祉協議会

85円切手
をお貼りく
ださい

郵便はがき

621-0823

亀岡市篠町馬堀向端1-46

NPO法人元気アップAGEプロジェクト

亀岡介護予防サポーター講座係 行

〔講座時間割・内容〕

日程	時間	テーマ
2月17日 (火) 響ホール	13:20～14:20	オリエンテーション・仲間づくりのゲーム
	14:30～15:30	介護予防って、どんなこと？
	15:40～16:40	【実習】手と腕を強くする筋トレ
2月20日 (金) 研修室・響ホール	13:20～14:20	食事はあなたの健康を作る～栄養の知識～
	14:30～15:30	【実習】音楽体操でサビない体と頭を作ろう
	15:40～16:40	さまざまな体力の話
2月24日 (火) 響ホール	13:20～14:20	認知機能を維持するカギ
	14:30～15:30	地域で広げる健康づくりの実際
	15:40～16:40	【実習】転倒予防の音楽体操
2月27日 (金) 響ホール	13:20～14:20	お口は元気な体の入り口～口腔衛生の知識～
	14:30～15:30	【実習】足腰を強くする筋トレ
	15:40～16:40	修了式・交流会

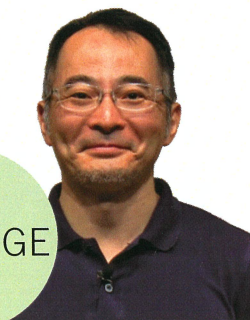
※できるだけ、全日程を通して受講をお願いいたします。

講師

吉中康子
元京都先端科学大学
教授



横山慶一
NPO法人元気アップAGE
プロジェクト 理事長



宮崎圭子
京都府栄養士会常務理事
管理栄養士

吉本美枝
京都府歯科衛生士会会長

募集定員
45名(先着順)

申し込み締切 令和8年2月6日(金)必着
* 締切り後のお申込み希望は空席があればお受けします。

申込はがきの 書き方

◇住所・電話番号を必ず
ご記入ください。市外の方
も受講できます。1枚で3人
まで申込めます。

参加の可否は、2月3日頃
から郵送でお知らせします。
※2月10日までに通知が届か
ない場合はお問合せください。

右の二次元
バーコード
からも申込
可能です



第21回 亀岡市介護予防サポーター講座 申込書

ふりがな 氏名	住所	〒
大・昭・平 年 月 日生	電話 番号	
ふりがな 氏名	住所	〒
大・昭・平 年 月 日生	電話 番号	
ふりがな 氏名	住所	〒
大・昭・平 年 月 日生	電話 番号	