

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

※電話番号等の間違いが増えています。ご注意ください。

## 認知症サポーター養成講座 ステップアップ講座のご案内

～認知症の人と家族にやさしい地域づくりをめざして～

6月28日(水)に開催した認知症サポーター養成講座。  
認知症についての正しい知識や予防方法について学び、今まで受講された方は市内に1,200名おられます。

今回の講座は、これまでに講座を受講された方のステップアップ講座として開催します。認知症の人やその家族を支える具体的な活動を考える機会として、ぜひご参加ください。



【対象】 以下の条件を満たしている方

- 1 原則として認知症サポーター養成講座(\*)を受講済みであること
- 2 ステップアップ講座を4回受講できること
- 3 福祉活動や地域活動に理解と熱意があること

\*認知症サポーター養成講座・・・認知症に関する知識を学ぶために地域や職場で開催している講座です。受講者にはサポーターの証として「オレンジリング」を渡しています。

【日時】 下記のとおり

【受講料】 無料

【場所】 医療介護あんしんセンター

【申し込み】 8月25日(金)までに問へ

回	開催月日	時間	テーマ
第1回	8月30日(水)	午後1時30分～ 3時30分	認知症予防
第2回	10月18日(水)		初期症状と対応、受診までの流れ、 介護保険、介護サービス
第3回	12月13日(水)		具体的な症状と事例(認知症の疑似体験)
第4回	平成30年2月21日(水)		認知症家族の体験談、認知症対策など

## 健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

### おはようラジオ体操

●それぞれの動きのポイントを確認し、使う筋肉を意識しながら、  
テキパキと元気よく動くことで効果が高まります!!

高齢者ほど  
高い健康効果を  
発揮するんです!

#### ラジオ体操を継続実施している方の特徴

- ・歩行能力が高い
- ・筋力が高い
- ・血管年齢が若い
- ・骨密度の低下が緩やか

ラジオ体操でますます元気に美しく!

