

令和5年度

認知症サポーター養成講座



認知症は、高齢期では誰にでもおこる可能性があります。認知症と診断された方のうち、約6割がアルツハイマー型認知症です。

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるという推計もあります。

これからの超高齢化社会では、家族や地域の理解と支えあいも重要です。この講座では、認知症に関する知識や対応の仕方などの理解を深めることを目的としています。

この機会に、認知症サポーター養成講座を受講して、認知症について理解を深めてみませんか。

日時	場所	講師
12月13日(水) 午前10時～12時	富里市中央公民館4階 大会議室 (富里市七栄652-1)	中部西地域包括支援センター のキャラバンメイト

定員：20名

※参加ご希望の方は、事前にお電話等でご予約をお願いいたします。

※ご来場の方にはご高齢の方も多いため、マスクの着用をお願いしています。



認知症に関する情報を得たい方
認知症の方の地域のサポートに
興味があるか方

ご参加をお待ちしております。

ご予約、お問合わせは、下記までお願いいたします。

富里市健康福祉部高齢者福祉課

0476-93-4981



フレイル予防基礎講座



高齢期になると加齢とともに予備能力やストレスに対する回復力が低下する「フレイル」の状態になりやすくなります。フレイル状態のままだと、将来要介護状態になる可能性があります。この講座では、順天堂大学の協力のもと、フレイルを予防のための講座を開催します。

	日 時	内 容
①	1月11日（木）※1 9時30分～12時	フレイル予防の講義
②	1月18日（木）※2 9時30分～15時	第1回体力測定会
③	1月25日（木）※1 9時30分～12時	筋力トレーニング
④	2月21日（水）※2 9時30分～15時	第2回体力測定会
⑤	2月29日（木）※1 9時30分～12時	ウォーキング
⑥	3月28日（木）※2 9時30分～15時	第3回体力測定会

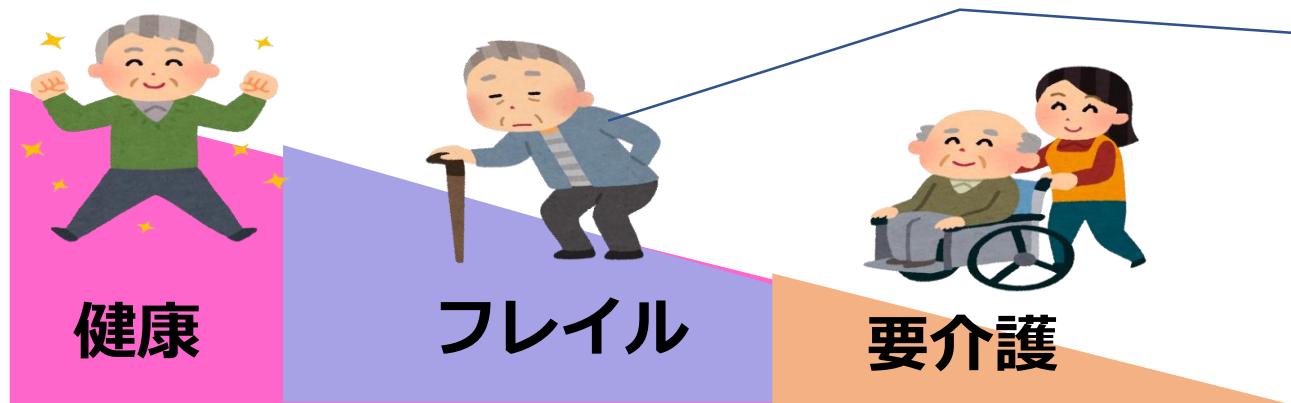
※1 時間は2部制になります。9時30分～10時30分または11時～12時となります。

※2 この時間帯で一人1時間半程度で実施いたします。

会場：すこやかセンター 2階総合健診室 （富里市七栄652-1）

定員：40名（6回1コースになります。）

参加ご希望の方は、事前にお電話等でご予約をお願いいたします。



食事の改善や運動を取り入れることで、改善が見込めます。

ご予約、お問い合わせは、下記までお願いいたします。

富里市健康福祉部高齢者福祉課

0476-93-4981