

《板倉会場受講者募集》

シニアの健康生活講座

～いつまでも元気でいるために～

ぐんま県民カレッジ連携講座

高齢期を迎える前からの健康管理、地域での高齢者支援、介護の方法など日常生活に活かせる講座です。

「ご自身のために」「家族のために」「地域のために」「ボランティア活動のために」ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 講座日時（内容は裏面をご覧ください。）
5月18日（木）・5月25日（木）・6月1日（木）13：00～16：00
- 場 所 板倉町中央公民館
- 申込締切日 5月2日（火）
- 講 師 日本赤十字講習指導員（看護師他）、両毛ヤクルト販売株式会社社員
- 受講資格 県内在住のおおむね50歳以上で、全日程受講可能な方。
- 定 員 30人（定員を超えた場合は抽選です）
- 参加費 600円（テキスト代）
- 申込方法 電話、郵送、FAX、電子メールで①「シニアの健康生活講座」板倉会場希望
②住所（郵便番号）③氏名（ふりがな）④性別⑤電話番号⑥生年月日⑦講習時に知りたい情報や悩み等がありましたらお知らせください。
- そ の 他 ・参加の決定及び詳しい内容については、締切後に通知を郵送します。
・ご記入いただいた個人情報は当財団事業のみに使用し、許可なく第三者への提供いたしません。

■問い合わせ・申込先

公益財団法人 群馬県長寿社会づくり財団

〒371-8517 前橋市新前橋町13-12

電話 027-255-6511 FAX 027-255-6166

E-mail gunshiren@sjc.ne.jp

主催：（公財）群馬県長寿社会づくり財団

共催：日本赤十字社群馬県支部、板倉町

後援：（社福）板倉町社会福祉協議会

（社福）群馬県社会福祉協議会、（一財）群馬県老人クラブ連合会

協力：両毛ヤクルト販売株式会社



板倉町イメージキャラクター
「いたくらん」

実施日	内容
1日目 5月18日(木)	<p>家庭介護の講義</p> <p>生活習慣病の予防、運動習慣を身に付けようなど</p> <p>日常生活における介護の基本、実技①ベットでの介助など</p> <p>日常生活における介護の基本、実技②車イスの介助など</p>
2日目 5月25日(木)	<p>認知症対応の講義</p> <p>認知症とは、認知症のケアと治療、認知症の人へのよい対応など</p> <p>認知症対応についてのグループワーク(研修用DVD使用)など</p>
3日目 6月1日(木)	<p>健康教室</p> <p>災害時支援の講義、実技</p> <p>災害が高齢者に及ぼす影響、病気、ボランティアの心得、毛布のガウン 簡単なレクリエーション、リラクゼーション(肩や背中にやさしく触れる ハンドケア)など</p> <p>修了証書交付</p>

※上記の講座は、資格取得等ではなく基礎的な知識を学んでいただくことを目的にしています。

◆会場 板倉町中央公民館
住所：板倉町大字板倉2698

