

筑前町にお住まいの皆さんへ

健康づくり・介護予防を始めるきっかけに! /

介護予防 サポーター講座

専門職の講話と運動を学び、
自分の健康や地域の元気づくりに役立てませんか?

参加費
無料

お気軽に
ご参加ください!

学べる内容

介護予防の
必要性



介護の現状や
介護予防の大切さを
学びます

認知症予防
口コモ予防



脳と体の健康を
保つために

口のはたらき
と予防



お口の健康を
維持するために

低栄養予防



食事と栄養の
ポイントを学ぶ

実技で
楽しく体験!



- ✓ 血圧測定
- ✓ ストレッチ
- ✓ 筋力トレーニング
- ✓ あたまの体操 等

選べる3つのクール

第1クール

令和8年

6月3日(水)開始

第2クール

令和8年

10月7日(水)開始

第3クール

令和9年

2月3日(水)開始

※各クールの詳細日程は裏面をご覧ください。

講義 全4回 / 実技 計8回 (詳細は裏面をご覧ください)

受講するとこんなメリットがあります!

1 自分の健康に役立つ!

専門職からの学びと
運動習慣で、健康づくりに
つながります。



2 地域で活かせる!

希望者は、介護予防教室で
住民さんと一緒に運動・
脳トレを継続できます!



3 修了すると認定証を贈呈!

「介護予防サポーター」として
認定され、活動の自信に
つながります。



お申込み・
お問い合わせ

筑前町役場 福祉課へご連絡ください

☎ 0946-24-8763

受付時間 平日 8:30~17:15

町の事業でサポーター活動を行い、
ポイントを貯めた方に
町指定ごみ袋をプレゼントします!





講義日程

※各講義を1回、受講いただく必要があります

内容	第1クール	第2クール	第3クール	時間	場所
 介護予防の 必要性	6/3 (水)	10/7 (水)	2/3 (水)	14:30～ 16:00 (各回共通)	めくばーる 健康福祉館 研修室 3 (筑前町久光 951番地1)
 認知症予防・ 口コモ予防	6/17 (水)	10/21 (水)	2/17 (水)		
 低栄養予防	7/8 (水)	11/18 (水)	3/10 (水)		
 口の働きと予防	7/22 (水)	11/4 (水)	3/24 (水)		



実技日程

※ご都合の良い日程に計8回ご参加ください

日時	時間	場所	持ち物
毎週水曜日 ※祝日を除く	9:30～12:00	めくばーる健康福祉館 研修室 1・2 (筑前町久光951番地1)	・飲み物 ・タオル ・筆記具 ・運動しやすい服装・靴

お申し込みから修了までの流れ

1 お申し込み

福祉課へ
お電話ください



2 受講

- 講義 4 日程
- 実技研修 8 回

学びと実技で
知識を身につけます



3 修了・認定

- 修了証書、認定証の贈呈
- 「介護予防サポーター」
認定取得



4 地域で活動 (希望者)

町の事業にて、
サポーターとして参加して
いただきます。
活動でポイントを貯めて
特典を受け取れます！



※日程や会場は変更になる場合があります。最新情報は町ホームページまたは広報等でお知らせします。

※健康状態に不安のある方は、事前に医師にご相談のうえご参加ください。