**介護予防リーダー養成講座**

**みんなが主役（リーダー）支え合う介護予防活動**

**住民主体の介護予防を実践するコミュニティ（団体）の立ち上げから**

**運営（継続）のために有意義な情報（座学・実技）を提供します**

**そもそも自主的な介護予防活動って**

**何すればいいの？**

**人の前に出るのは苦手**

**場所取り（会場確保）や準備ならできるけど**



**お金（会費）の管理**

**誰かやってくれたらなぁ**

**日　程**　　　**2月１6日（水）　１７日（木）　１８日（金）**

**１３時００分から１５時００分　　※内容・詳細は裏面**

**会　場　　　介護予防センター　　※芦屋市保健福祉センター２階　芦屋市呉川町14-9**

　**申込み**　**お電話にて予約　☎31-0628**

　**対　象　　地域における介護予防活動や高齢者の健康づくりに関心があり**

**原則3日間参加できる方**

**２月　１６日（水）**

**芦屋市の高齢者・介護予防の現状から見た地域での介護予防（座学）**

**“強力な単独リーダーから共働の複数リーダーへ”　「まちづくりと地域リーダー」（座学）**

**２月　１７日（木）**

**“一人でもみんなでも”　“何時でも何処でも”　　「ウォーキング」　（座学・実技）**

**２月　１８日（金）**

**ディスカッション**

**地域（自身の周囲）のお困り事案や、自分の思いを発信することで自分が慣れる（出来る）リーダー（役目）像が見えてきます**

**地域における住民主体の介護予防活動を継続的な活動にするには、一人一人が役割（自覚）を持って互いに支え合うことです。**