

T3元気づくりプロジェクトサポーター養成講座

敦賀市民の方
どなたでも参加OK!

元気づくりについて マスターしてみませんか？

T3元気づくりプロジェクトサポーターとは…！？

地域で元気づくりや認知症、フレイル予防について
広める活動を行うボランティアのみなさんです。

養成講座開催日：7月22日～10月22日（全7回）

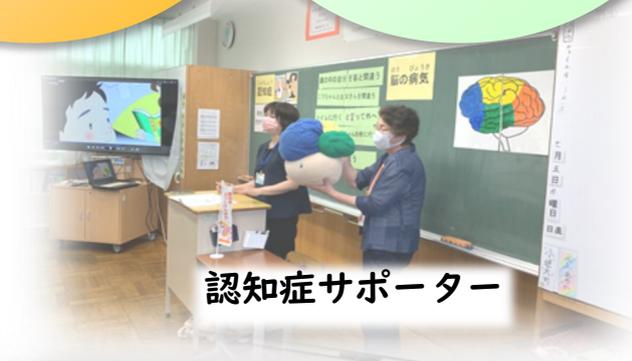
毎日元気に
健康に
過ごしたい方

健康や
介護予防に
関心がある方

地域や誰かの
役に立つ
ことをしたい方



元気づくりサポーター



認知症サポーター



フレイル予防サポーター



R6 講義の様子

たくさんのサポーターが元気に活動されています！

みなさまの参加お待ちしております！

詳細・日程は裏面へ

令和7年度

T3 元気づくりプロジェクトサポーター養成講座 日程表

※希望されるサポーターのみの受講も可能です

日程	講座内容	講師
7月22日(火)	元気づくりサポーター ・つるが元気体操の実践 ・効果的な運動 ・お口の健康や栄養のお話	株式会社 ほっとりハビリシステムズ 理学療法士 吉本 與史一氏
8月4日(月)		
8月21日(木)		
9月10日(水)		
9月25日(木)	認知症サポーター ・認知症の症状や予防 ・認知症の方への対応方法	
10月8日(水)	フレイル予防サポーター ・フレイルの予防方法 ・フレイルチェックの実施	医療法人 明峰会 理学療法士 島津 亮太氏
10月22日(水)		医療法人 保仁会 作業療法士 片山 洋平氏

時間：いずれも13時30分～15時30分

場所：敦賀市役所 2階 講堂

定員：各サポーター 30名

申し込み方法：下記に連絡いただくか、右記の
QRコードからお申し込みください。

申し込み期限：7月15日(火曜)

