

T3元気づくりプロジェクトサポーターとして 地域で活動してみませんか？

T3元気づくりプロジェクトサポーター養成講座とは…

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(つるが元気体操)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。

活動するための知識や実技を専門の講師から学ぶことができるので、安心して活動に参加することができます。



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

日時：7/17(金)・8/6(木)・8/17(月)・8/27(木)・9/11(金)

9/17(木)・10/6(火) 全7回 いずれも13時30分～15時30分

場所：敦賀市役所 2階 講堂

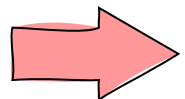
対象：敦賀市民の方(※各サポーター先着30名まで)

申込み：各サポーター養成講座の開催前日までに、下記の方法でお申込みください。

電話：☎22-8181 または 電子申請
(敦賀市長寿健康課)



詳細は裏面へ



令和8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

日程 (13時30分～15時30分)	講座内容	講師
7月17日(金)	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 ほっとリハビリシステムズ 理学療法士 吉本 與史一氏
8月6日(木)		
8月17日(月)		
8月27日(木)		
9月11日(金)	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	
9月17日(木)	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6日(火)		医療法人 保仁会 作業療法士 片山 洋平氏



Q. 受講後は、必ずサポーター活動をしなければいけませんか？

A. ご自身のご都合に合わせて、できる範囲での活動で大丈夫です。まずはご自身の健康づくりや学びの場として参加していただくことも可能ですので、お気軽にご参加ください。

Q. すべてのサポーター養成講座の参加が必須でしょうか？

A. 希望されるサポーター養成講座の受講も大歓迎です！しかし、各サポーターの認定には、参加日数によって取得の有無が関係するため、お申込みの際にご相談ください。

Q. 以前に受講したことがあります、参加してもよいでしょうか？

A. これまで参加したことがある方の参加もお待ちしております！

