

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？

元気づくり・認知症・フレイル予防等を地域に広めるボランティア活動について
講座や実技を通して学ぶことができます。**市民の方、どなたでも参加いただけます！**

	日程	講座内容	講師
元気づくり サポーター	7月17日(金)・8月6日(木) 8月17日(月)・8月27日(木)	・つるが元気体操の実践 ・効果的な運動について ・お口の健康や栄養のお話	株式会社 ほっとりハビリスシステムズ 理学療法士 吉本 與史一氏
認知症 サポーター	9月11日(金)	・認知症の症状や予防 ・認知症の方への対応方法	
フレイル予防 サポーター	9月17日(木) 10月6日(火)	・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 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

【申込み期限】 各サポーター養成講座の開催日の前日まで

男性のための元気づくり講座

男性に知ってほしい生活習慣病等についての講義や運動・栄養・口腔ケアを中心とした内容の講座を開催します。



日 程	時 間	内 容
7月 7日(火)	13時30分～15時30分	講義(生活習慣病や介護予防等について) 体力・体組成測定
7月14日(火)	13時30分～15時	栄養・口腔ケア指導
7月16日(木)	13時30分～15時	運動
7月30日(木)	13時30分～15時	運動
8月12日(水)	13時30分～15時30分	運動、体力・体組成測定

【場所】 松原コミュニティセンター（送迎はありません） 【定員】 30名（先着順）

【対象】 65歳以上の男性市民（要介護認定を受けていない方）

【申込み期限】 **令和8年6月30日(火)**まで

<各講座の申込み・問合せ>

敦賀市役所 長寿健康課 電話：22-8181

※お電話または右記の二次元コードを読み取り、申し込みください。

