

令和4年度

10 歳!?

健康づくり de 学んで笑って 若がえり講座

(みずほ生き活きサポーター養成講座)



人生100年時代と言われるようになりました。

今から取り組める健康づくりのコツや介護予防について学び、
いつまでも生き活きと若々しく毎日を過ごしませんか？

講座受講後は、健康づくりに取り組むとともに、
“みずほ生き活きサポーター”（ボランティア）として
活動していただくこともできます。

自分自身のため、家族のため、今からできることを
始めてみませんか？

ぜひご参加ください！

詳しくは
裏面をご覧ください

講座の
一例

医師
歯科医師
薬剤師
による講演

話題の
“フレイル”
とは？

私の栄養知識を
見直そう

笑いヨガ
をやってみよう！

音楽療法
を体験♪

< 日程（全3回コース） >

会 場：総合センター5階 第3会議室（ 3回すべて同じ会場です。 ）
対 象：市内在住のかた 参加費：無料
定 員：20人 持ち物：筆記用具、飲み物、動きやすい服装

	日時	内容（予定）
1 限目	9月12日(月) 13:30～16:30	☒ 医師による講演
		☒ その衰え、本当に年のせい？…フレイルチェックを体験！
		☒ やさしいリズム体操～ちょっと楽しく習慣化～
2 限目	10月31日(月) 13:30～16:30	☒ 歯科医師による講演
		☒ あなたの食卓 栄養知識は健康の基本
		☒ 歌った分だけ強くなる！目指せお口の健口
課外 授業	ご都合の良い日を選んで頂けます	 くつろぎカフェへ行ってみよう！ 
3 限目	12月19日(月) 13:30～16:30	☒ 薬剤師による講演
		☒ 笑う門には福来る！笑いヨガで脳力・こころ免疫力アップ
		☒ 修了式

- ・3回全ての講座終了後に、みずほ生き活きサポーター認定証をお渡しします。1回でも欠席されると認定証がお渡しできませんのでご注意ください。（欠席者向けの動画補講あり）
- ・天候や感染症対策等により日程が変更となる場合があります。
- ・健康づくり de 学んで笑って若がえり講座は“くつろぎカフェうえるかむポイント”の対象です。



参加申込み先 社会福祉法人瑞穂市社会福祉協議会 地域包括支援センター
〒501-0222 瑞穂市別府 1283 番地（総合センター1階）
電話 327-4118 / FAX 327-5304
＊申込みは電話・FAX・窓口などでお受けいたします

<健康づくり de 学んで笑って若がえり講座申込書>

切り取り線

締切：令和4年9月5日(月)

(ふりがな) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	
住所	瑞穂市	電話	()	-	