

# 楽しく学ぶ健康と運動のコツ

## 第7回 八幡市元気アップ

# 介護予防サポーター 養成講座



### 介護予防サポーターは健康の応援団

京都府下で1400人が受講した講座で、すえ永く元気に暮らすコツを学び、ご自身・家族・友人・地域の健康の応援団(サポーター)になりませんか。希望者は八幡市内各所の元気アップ体操教室などで活動を続けられます。体を動かす楽しさ、健康であることの幸せを知って、毎日に活かしましょう!



#### 日程

令和8年

1月14日(水)  
13:10～16:30

1月19日(月)  
9:50～14:10

1月21日(水)  
13:10～16:30

1月26日(月)  
9:50～14:10



#### 会場

八幡市役所 5階会議室5-1

#### 内容

運動・口腔健康・栄養など、実践的な健康づくりと介護予防に関する基礎知識 (講義と実技を含みます)

#### 講師



横山慶一 NPO法人元気アップAGEプロジェクト 理事長

京都大学人間・環境学研究科 博士課程満期退学

教職・研究職を経て、2014年より現職

笑いと学びにあふれた講座を各地で展開中

八幡市をはじめ府内各地で元気アップ体操教室を開催

宮崎圭子

京都府栄養士会常務理事  
管理栄養士

吉本美枝

京都府歯科衛生士会会长

# 講座時間割・内容

毎回、体を動かしやすい服装でご参加ください

日程	時間	テーマ
1月14日 (水)	13:10～14:10	オリエンテーション・仲間づくりのゲーム
	14:20～15:20	お口は元気な体の入り口～口腔衛生の知識～
	15:30～16:30	【実習】音楽体操でサビない体と頭を作ろう
1月19日 (月)	9:50～10:50	【実習】手と腕を強くする筋トレ
	11:00～12:00	食事はあなたの健康を作る～栄養の知識～
	ランチタイム (交流プログラム)	
	13:10～14:10	介護予防って、どんなこと?
元気アップ体操 文化センター教室体験 (14:30～16:00)		
1月21日 (水)	13:10～14:10	地域で広げる健康づくりの実際
	14:20～15:20	【実習】転倒予防の音楽体操
	15:30～16:30	認知機能を維持するカギ
1月26日 (月)	9:50～10:50	【実習】足腰を強くする筋トレ
	11:00～12:00	さまざまな体力の話
	ランチタイム (交流プログラム)	
	13:10～14:10	修了式・交流会
	元気アップ体操 文化センター教室体験 (14:30～16:00)	



※ ランチタイムの昼食は各自でご準備ください。

※ 19日・26日の講座後は、文化センターに移動して、元気アップ体操教室の体験にご参加ください。

**参加特典！** 講座を修了された方は、音楽体操・筋トレ・脳トレ等をさらに学べるスキルアップ講座も受講できます。(参加自由・無料)

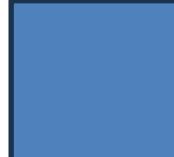
2月2日(月)  
10:00～11:30

2月4日(水)  
14:00～15:30

2月9日(月)  
10:00～11:30

申込み・問合せ 八幡市健康推進課(電話 983-1116)

**定員30名** (先着順) 右の二次元バーコードから講座ホームページにアクセスすると、  
申込み専用フォームからも申込み可能です。 →→→



申込み受付期間:令和7年12月1日(月) 9時～12月26日(金)

実施団体:NPO法人元気アップAGEプロジェクト(八幡市委託事業)