

町1 支援センターだより

2024 秋号

町田市町田第1高齢者支援センター
住所：町田市森野4-8-39

介護予防月間地域型イベント

さらば！膝腰痛

参加
無料

10月17日（木）9:30～12:00

膝や腰が痛くて生活に支障をきたしていませんか？

理学療法士の先生から体の動かし方や痛みを予防・軽減できる方法を学びましょう！

会場：健康福社会館

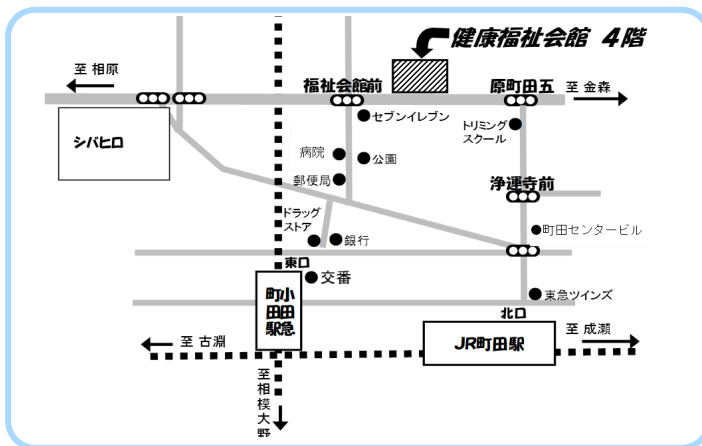
4階講習室

（町田市原町田5-8-21）

定員：40名（先着順）

※動きやすい服装でマスク着用にご協力ください。

※飲み物と介護予防手帳（お持ちの方のみ）をご持参ください。



下記の測定やニュースポーツ体験も行います

測定

- ・血管年齢測定：
血管の老化度（動脈硬化）を測定します。
- ・骨ウェーブ測定：
手首に超音波を伝播させ、透過した波の形から“骨の強さ”を算出します。

体験

- ・ラダーゲッター：
両端にボールがついたヒモをラダー（はしご）に向かって投げ、上手に引っ掛けるスポーツです。
- その他、**ダーツ**や**輪投げ**もあります。



講師：理学療法士 倉地 洋輔 氏

株式会社まちリハ代表取締役

東京都介護予防フレイル予防推進支援センター広域アドバイザー

町田市介護予防フレイル予防推進員 関節機能指導士

お申込み/お問い合わせ

町田第1高齢者支援センター TEL：042-728-9215（8:30～17:00 日祝休み）

※受付期間：9月2日（月）から10月10日（木）まで

『介護予防サポーター』とは、「介護予防」を実践し、介護予防の普及啓発活動を行なうボランティアの方々です。

知識や経験を生かし、地域で活躍してみませんか？

介護予防サポーター

養成講座

参加費 **無料** / 定員各 **25名**

4日間全課程の出席が必須（補講可能）

1回目

2回目

3回目

4回目

11/7 11/14 11/21 11/28

9:20 - 11:50 (9:10から受付開始)

※1回目のみ9:30開始

会場：わくわくプラザ (町田市森野1-1-15)

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

内容

- 町田市の高齢者の状況と介護予防
- 口腔講義
- 運動講義
- 栄養講義
- 認知症講義
- 地域活動講義
- 介護予防サポーターの役割
- 介護予防サポーター活動
- 高齢者支援センターとの交流

詳細について

対象：町田市在住・在勤・在学の方
持ち物：筆記用具、飲み物、A4サイズが入る大きめのバッグ

4日目の講座終了時に、活動するチームと高齢者支援センターを登録したら、晴れて介護予防サポーターです！

介護予防サポーターの活動の第1歩として、先輩サポーターとの情報交換会があります。

12月5日（木）10時—12時 会場：わくわくプラザ

ご参加される方は講座時に担当地域の高齢者支援センターまでご連絡ください。

お申し込み・お問い合わせ

町田第1高齢者支援センター  042-728-9215 (8:30~17:00 日祝休み)

※9月24日（火）～ 10月21日（月）までにお申し込みください。