



KUMAMOTO
Healthy Life

熊本市 介護予防

サポーター養成

及び

フォローアップ講座

参加費
無料



[1] くまもと元気くらぶ会員 … 定員：80名

[2] 介護予防サポーター登録者（フォローアップ講座対象）… 定員：20名

※全日程参加できる方に限ります ※IT機器をお持ちでない方も参加可能です

主な講座内容とスケジュール

12月

＜スマホ準備会＞



ご自身のスマホで
LINEやZoomを活用
できるように準備を
しませんか？そのお
手伝いをします。

＜第1回＞



・熊本市の高齢者を
とりまく現状、介護
予防への取り組みと
地域活動について
・タブレット体験

1月

＜第2回＞



・「通いの場」とは何か？
プログラム立案と展開
継続と次世代へ繋ぐこ
とについて
・タブレット体験

2月

＜第3回＞



・課題抽出
・グループワーク
※タブレット貸与

3月

＜第4回＞



オンライン会議体験
(オンライン全体会)

＜第5回＞



・修了式
・ミニセミナー
※タブレット回収

タブレット貸与

地区	日	曜日	開始	終了	会場	会議室
中央区①	12月22日	水	10:00	12:00	くまもと森都心プラザ	A会議室
中央区②	1月26日	水	10:00	12:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
中央区③	2月16日	水	10:00	12:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
中央区④	3月1日	火	10:00	11:00	オンライン全体会	
中央区⑤	3月2日	水	10:00	12:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
東区①	12月24日	金	10:00	12:00	くまもと森都心プラザ	A会議室
東区②	1月26日	水	14:00	16:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
東区③	2月16日	水	14:00	16:00	東区役所	3Fすこやかホール
東区④	3月1日	火	10:00	11:00	オンライン全体会	
東区⑤	3月2日	水	14:00	16:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
西区①	12月24日	金	14:00	16:00	くまもと森都心プラザ	A会議室
西区②	1月31日	月	10:00	12:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
西区③	2月22日	火	10:00	12:00	西区役所	3階健康センターホール
西区④	3月1日	火	10:00	11:00	オンライン全体会	
西区⑤	3月9日	水	10:00	12:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
南区①	1月12日	水	10:00	12:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
南区②	1月31日	月	14:00	16:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
南区③	2月22日	火	14:00	16:00	富合公民館	研修室
南区④	3月1日	火	10:00	11:00	オンライン全体会	
南区⑤	3月9日	水	14:00	16:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
北区①	1月12日	水	14:00	16:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
北区②	2月4日	金	10:00	12:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室
北区③	2月14日	月	14:00	16:00	北区役所	2F会議室
北区④	3月1日	火	10:00	11:00	オンライン全体会	
北区⑤	3月14日	月	10:00	12:00	市民会館シーザーズホーム夢ホール	第7会議室

初めての方、
すでにスマホをお持ちの方、
どなたでも大歓迎！
お電話でお申し込みください。
基本的には、
お住まいの地区の日程での
受講をお願いします。
都合がつかない場合は、
お住まいの区に
ご相談ください。



※新型コロナウイルス感染症拡大により、
やむを得ず中止となる場合があります。