

参加者募集中！

教えたことがない方
でも大丈夫！

のみ活メイト養成講座

自分自身の
健康づくりのために！

健康運動指導士や歯科衛生士から、介護予防に関する知識や指導法を学び、地域住民の介護予防に役立つ人材を育成する講座です。

Q. のみ活 とは？



A. 高齢者がいつまでも元気に過ごせるよう、地域で開催している活動『のみ活倶楽部』の通称。内容は主に体操や脳トレなどを1時間行います。平日の日中開催。（開始時間は町会ごとで違います）

Q. 講座修了後は？



A. 『のみ活』で指導員として活動できるのはもちろん、フレイル予防・介護予防・認知症予防の知識や技能が身に付くのでご自身や周囲の方の介護予防にも役立ちます。一緒に元気な地域づくりを推進しましょう。

■ 日 程 ■ 10月22日、29日、11月5日、12日、19日（木）【全5回】

■ 時 間 ■ いずれも、13時30分～15時30分

■ 場 所 ■ 辰口福社会館

■ 対 象 者 ■ 能美市在住で、修了後「のみ活メイト」として体操指導できる人（謝礼あり）

■ 内 容 ■ 認知症の基礎知識、運動と脳トレの指導、口腔ケアなど

■ 申込方法 ■ メール ▶ public-co@city.nomi.ishikawa.jp

FAX ▶ 0761-51-6466

電 話 ▶ 0761-52-8032

※申込必要事項（氏名・住所・連絡先電話）

■ 申込締切 ■ 令和8年10月19日（月）

■ 申込・問合せ ■ （公財）能美市ふるさと振興公社 健康づくり推進室

電 話 0761-52-8032

担当：西田

参加
無料
です

