

介護予防  
講座

# 転ばない為の必要条件を学ぶ

## ～介護予防は足元から～

「年を取ると転びやすくなる」とよく言われますが、だから仕方がないのではなく、どうしたら転ばないかをこの講座で学びましょう。自分の身体と足の癖を知り、転倒しにくい姿勢、歩き方を身につけること。靴の選び方と履き方も大事な要素です。転ばぬ先に学ぶことがたくさんあります。ぜひお越しください。

**\*実技あり**      **\*動きやすい服装でお越しください。**

日時 2025年 1月16日(木) 13:30～16:00

場所 愛媛県在宅介護研修センター(松山市末町甲9-1)

定員 20名 [応募者多数の場合は抽選にて受講者を決定いたします。]

対象 愛媛県民一般(介護職等専門職の方も受講できます。)

実費 無料(駐車場を利用される方は、駐車料金[1講座300円]が必要です。)

講師 オートテックシューマスター・FSI公認フスプレーガー 御堂 正江 先生  
 朝日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導者



申込方法 電話・FAX・ホームページから

申込締切 2024年12月25日(水) 午前9時まで受付

\*申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、またはホームページでご確認ください。



“みんなで学ぼう介護のいろは”

＜お問い合わせ先＞

愛媛県在宅介護研修センター

(愛称: 愛ヶア)

TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732

(ホームページ) <https://ehime-zaitakukaigo.com/>

- ◆有料駐車場有(36台)
- ◆公共交通機関ご利用の際は…伊予鉄道バス 52番線  
「湯の山ニュータウン」行き「食場」バス停下車 徒歩 約3分

【当センターの周辺図】



### 受講申込票

申込年月日 年 月 日

受講希望の講座名	転ばない為の必要条件を学ぶ ～介護予防は足元から～	受講日	2025.1.16(木)
ふりがな		事業所名 団体名	
氏名		職業	
受講票送付先	(自宅・事業所) ※どちらかに○をつけてください	電話番号	
送付先住所	〒		

☆以前に愛媛県在宅介護研修センターで研修を受講したことがありますか? (はい・いいえ)

- \* 同一事業所から多数お申し込みの場合、申込票1枚につき2名以内のご記入をお願いいたします。
- \* 講座受付終了後抽選し、当選された方(受講いただける方)には2週間以内に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接当センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 受講申込票にご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。