

ITでつながる介護予防セミナー

参加費
無料

10年後の自分や家族・地域のために今、やっておくこと
～人生をもっと豊かにするヒントがあります～

人口減少や少子高齢化が叫ばれる中、「人とのつながり」や「通いの場」があることは、自分のためにも地域にとっても大切なことです。さらにボランティア活動は、ご自身の「生きがい」や「健康づくり」につながります。当日は事例をもとに人生をもっと豊かにするヒントをご紹介します。



【講師】

特定非営利活動法人
介護予防で日本を元気にする会

光岡 眞理 氏

2009年 (株)サムライト創業
2013年 NPO法人設立 講演活動開始
2015年 九州大学との共同研究開始
「認知機能のレジリエンスに関する基礎的研究」
2018年 広島大学との共同研究
2020年 九州大学との研究結果を発表
「行動の変容・レジリエンスをうながす
チャット型コミュニケーションの研究」
2021年 大分県事業「オンライン通いの場推進事業」に携わる

日時：令和6年 8月2日(金)

電話での事前申込が
必要です！

10:00～12:00 (開場：9:30～ 予定)

会場：日の里地区コミュニティ・センター
(住所：宗像市日の里1-16-1)



対象：日の里地区にお住いの概ね60歳以上の
方で、**ITなどを活用した介護予防・地域づ
くりなどに興味のある方！**

募集人：50名程度

※もっと学びたい方は
裏面を
ご確認ください。

＜お問合せ・お申込み先＞

宗像市 高齢者支援課

☎ 0940-36-1285

宗像市東郷1丁目1番1号 担当：内藤（ないとう）・山下（やました）



ITでつながる介護予防勉強会

宗像市では、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、住民が共に支え合う地域づくりを推進する“介護予防サポーター”（宗像市では**ゆめクラブ応援団**と呼んでいます）の養成講座を行っています。

講座では、介護予防サポーターに必要な知識や心得・技術・スマホ等の活用法などを学びます。受講後の活動については、宗像市地域支え合い推進員が支援します。



ゆめクラブ応援団の活動は、自分自身の介護予防になります。ぜひ、ご参加ください！

ゆめクラブ応援団養成講座

■会場 メイトム宗像

スマホ講座	日程	時間	講座内容
1	8月22日	10:00～ 12:00	事前説明・スマホ準備会 スマホ勉強会
2	8月29日		
3	9月5日		

基本編	日程	時間	講座内容
1	9月12日	10:00～ 11:30	開講式『介護予防について』 地域で支える『認知症について』 『コミュニケーションについて』
2	9月19日		
3	9月26日		

■会場 日の里コミュニティ・センター 憩いの家

応用編	日程	時間	講座内容
1	10月17日	10:00～ 12:00	「我が地域の通いの場」で活動するにあたって役立つ内容
2	10月31日		
3	11月14日		
4	11月28日		
5	12月12日		
6	12月26日		
7	令和7年 1月16日		最終日 閉会式

※ 合同定例会（1期生～5期生参加）を令和6年10月10日(木)と令和7年3月6日(木)に予定しています。

