

参加費無料！ 参加者募集中！



# 令和8年度 オリーブ健康塾

様々な専門職による講義を通し、ご自身や家族の健康づくりや介護予防、地域でのつながりづくりについて一緒に楽しく学びませんか？

日時 R8年7/9(木)～7/30(木)の木曜日 全4回

対象者 小豆島町にお住まいの方

日程は裏面を御覧ください

場所 小豆島町役場 西館1階  
保健センター

定員 20人

こんなことが学べます！



- 自宅や地区のサロンで簡単に取り組める健康づくり（運動、栄養、お口など）や介護予防のコツ
- 高齢化率県内1位の小豆島町！地域での支え合いの仕組みやボランティア活動について
- 全日程受講すると介護予防支援ボランティアに登録できます

オリーブ健康塾  
卒業生の声



- 😊 自分のためにも役立つお話だった。(70代 女性)
- 😊 オリーブ健康塾を受講して、身近な支え合いで子どもからお年寄りまで地域の輪が広がれば良いなと感じました。(40代 女性)

【 お申込み・問い合わせ先 】

小豆島町地域包括支援センター(高齢者福祉課内)



0879-82-7006 お申込み締め切り 6/25(木)まで

# 令和8年度 オリーブ健康塾

【場所】小豆島町役場西館 1階 保健センター

	月日	時間	テーマ	担当講師
1	7/9 (木)	13:30~14:10	地域を元気に！小豆島町を知ろう ～高齢者の現状やサービスの仕組み～	小豆島町 地域包括支援センター
		14:20~14:50	コミュニケーションのコツを知ろう	小豆島中央病院 臨床心理士
		15:00~16:00	もしもの話をもっと身近に ～ACP(※1)について～	小豆島中央病院 看護師
2	7/16 (木)	13:40~15:10	オーラルフレイルについて知ろう	県歯科衛生士会
		15:20~15:50	食事からはじめるフレイル予防	介護老人保健施設うちのみ 管理栄養士
3	7/23 (木)	13:30~16:00	こまめ隊養成講座 支え愛の輪を広げよう 	小豆島町社会福祉協議会 (生活支援コーディネーター)  認知症疾患医療センター 小豆島町地域包括支援センター
4	7/30 (木)	13:30~14:00	自分も地域も元気に！ ①社会福祉協議会の役割 ②地域サロン活動について	小豆島町社会福祉協議会 (生活支援コーディネーター)
		14:10~14:40	フレイル予防の運動について	山上整形外科 理学療法士
		14:50~15:20	気軽に楽しく私が地域でできること ～介護予防支援ボランティアの紹介等～	小豆島町 地域包括支援センター

※1 ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは？

もしもの時にあなたの受けたい医療やケアについて、家族や大切な人、かかりつけ医をはじめとした医療者とともに話し合っておくこと

