

## 令和7年度宿毛市介護職員初任者研修

問 長寿政策課 ☎ 62-1234



宿毛市では、介護人材不足の解消と、介護サービスの充実・質の向上を図ることを目的として、介護職員初任者研修を実施します。

内容の詳細や申込等は宿毛市 HP をご覧ください。



宿毛市 HP

**研修期間** 11月1日(土)～令和8年2月28日(土)の土曜日

※令和8年1月3日(土)は休校です。

**研修時間** 9時30分～16時30分 ※初日のみ17時まで

**研修期間** 宿毛市社会福祉センター2階 視聴覚室

**負担額** ※受講料と教材費の合計

●市内在住者 20,000 円 ●市外在住者 30,000 円 ●高校生 10,000 円

## 「いきいき百歳体操」を始めませんか

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

「いきいき百歳体操」とは、高知市発祥の手首や足首におもりを付けゆっくり手足を動かす30分間程度の運動です。自分の身体の状態に合わせておもりを増やすなど、適切な方法で週1～2回続けて実施することで、筋力が向上しバランス能力を高め、柔軟性を保つ等介護予防に効果的だと言われています。

宿毛市では、現在50グループの「いきいき百歳体操」を実施している宿毛市介護予防自主グループが活動しています。

**開設条件** ●週1～2回実施ができる。 ●体操を3カ月以上続けることができる。

●近所の集会所等で5名以上が参加して、地区の誰でも参加ができる。

**支援内容** ●最初の1カ月：週1回で理学療法士または保健師等からの実技指導で効果的な体操を知る

●3カ月、6カ月後：体操の実技指導と体力測定を行い、自分自身の変化を理解

※1年後からは年1回

### 【参加者からの声】

全身の筋肉を使うので姿勢が良くなった。  
(80代女性)

1人では続かないけれど、みんなでやるとやる気が出る。  
(70代女性)

介護予防自主グループの実施場所など、詳細はお気軽にお問い合わせください。



### お誕生おめでとう (令和7年7月受付分)

| 住 所   | 赤ちゃん               | 保護者 |
|-------|--------------------|-----|
| 宿毛    | ひらた いつき<br>平田 樹    | 秀一  |
| 平田町戸内 | やのがわ ふうと<br>矢野川 楓叶 | 航典  |

### ご冥福をお祈りします (令和7年7月受付分)

| 住 所     | 氏 名    | 享 年 |
|---------|--------|-----|
| 小筑紫町田ノ浦 | 濱田 サチコ | 94  |
| 貝塚      | 野口 務   | 87  |
| 藻津      | 千崎 周子  | 79  |
| 平田町戸内   | 小島 征   | 88  |
| 小筑紫町小筑紫 | 川田 吉治  | 77  |

※本コーナーの記事は、家族などからの申し込みにより掲載しています。(敬称略)

問 市民課 ☎ 62-1233