「健康生活支援講習支援員養成講習」プログラム

- 講習内で実技を行います。ズボン、運動靴など動きやすい服装でご参加ください。
- 全日程を終了された方には受講証を発行します。
- 全日程　下記時間より講習が開始いたしますので、時間厳守でお願いします。

日	時	内　　容	持ち物
1日目 １月２５日(月)	午後１時 ～ 午後 ４時30分	**第１章　赤十字健康生活支援講習について** **第２章　高齢期の健康と安全** 1.健やかな高齢期を迎えるために 2.高齢期に起こりやすい病気や事故の予防	動きやすい服装
2日目 ２月１日(月)	午後１時 ～ 午後 ４時30分	**第3章　自立した生活を続けるために** 1.自立した生活をめざして 2.自らからだをうごかす 3.食事 4.排泄 5.清潔	動きやすい服装 ・お茶 ・前開きパジャマ（上着） ・フェイスタオル（２枚） ・ビニール袋 （タオル１枚が入る位の大きさ）
3日目 ２月8日(月)	午後１時 ～ 午後 ４時30分	**第4章　地域における支援活動** 1.地域包括ケアシステムから地域共生社会へ 2.支援活動にあたって 3.移動 ＜閉講式＞　午後３時50分～午後４時	動きやすい服装 ・フェイスタオル（1枚） ・ビニール袋 （タオル１枚が入る位の大きさ） ・ボディローション またはハンドクリーム



全日程受講された方で、ご希望の場合検定試験(学科３０分)を受検できます。

３日目　午後４時～午後４時30分

合格された方には「健康生活支援講習支援員認定証」（有効期限５年間）を発行します。持物：筆記用具（ペン、鉛筆　消しゴム）**110円切手１枚**

検定の結果は１カ月以内に提出していただいた封筒でご自宅に郵送いたします。