

令和7年度「元気を広げる人」年間予定表

講習会・活動など	案内時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
① 地区ごとの活動		居場所等での年間を通じた地区での活動 ※ 地区での活動状況については、年1回の実績報告をお願いしています											
② 養成講座 (会場：瓦町FLAG 健康ステーション)	5月	 26日(木)午前 30日(月)午前 10日(木)午前 17日(木)午前 4回コース											
③ 伝達講習会	7月	☆「フレイル予防のための現場で生かせる活動のヒント(仮)」について、講義及び実技を予定しています ☆5会場のうち、御都合のよい1会場を選択していただく予定にしております   19日(金) 三谷コミュニティセンター 10:00~12:00 25日(木) 瓦町健康ステーション 13:30~15:30 29日(月) 香川総合センター 10:00~12:00 17日(金) 国分寺総合センター 10:00~12:00 20日(月) 牟礼総合センター 10:00~12:00 											
④ フォローアップ事業	5月	翌年2月末まで随時受付(実施希望の地区は、年間1回の講師派遣が可能) ※ 実施2か月前までに、計画書の提出をお願いします ※ 計画書の提出がない地区には、ご連絡したり、活動場所に訪問させていただくことがあります											
⑤ 活動支援		随時受付 活動の場への訪問や電話等で「元気を広げる人」の活動相談をお受けします (例)「元気を広げる人」の活動に不安があり、今後の活動について話し合いたい											

※ ②~④の各講習会等の内容は裏面をご覧ください
 ※ 予定は変更する場合があります

高松市 長寿福祉課 介護予防係
 TEL 087-839-2346

「元気を広げる人」 ～各講習会等の内容～



②養成講座

「元気を広げる人」を養成します。
4回コースの講義・実技を受講して
いただき、修了証書をお渡しします。

日頃から「元気を広げる人」として、
それぞれの地区で熱心にご活躍いただき
感謝いたします。

皆様と一緒に介護予防事業に取り組
んでいきたいと思いますので、よろし
くお願いいたします。



③伝達講習会

健康づくりに関する学び及び、他地区との
交流・情報交換の場です。

令和7年度は、「フレイル予防のための現場
で生かせる活動のヒント（仮）」について講義と
実技を行う予定です。

※フレイルとは…加齢とともに筋力や心身の活力が低
下し、健康障害を起こしやすい状態のこと



④フォローアップ事業

「元気を広げる人」及びともに活動
している人を対象に、各地区の希望
内容に応じて、講師を派遣します。
皆様の地区での、新たな学びやチャ
レンジのサポートを行います。