



## 介護予防サポーター養成研修

# 介護予防サポーターになって 地域の健康寿命を延ばしましょう!!

青いTシャツと笑顔がトレードマークの介護予防サポーターは、いつまでも住み慣れた場所で生活できるよう、地域で介護予防活動を行うボランティアです。介護予防を推進し、健康寿命を延ばすための大切な役割を担っています。現在、228人がサポーターとして登録しています。

詳しくは、市ホームページ(ID=9862)または本介護保険課(TEL22116)へ。



### こんな活動をしています

#### 〈市主催事業の運営協力〉

シニア筋力ぐんぐん教室(日常生活動作に必要な筋力を鍛える高齢者向けの体操)を市内13カ所で実施しています。

#### 〈高齢者が元気になるための通いの場の開催・応援〉

各地域で運動教室や認知症予防教室を開催しています。また、自治会等からの要請を受け、体操や脳トレなどを実践しています。

#### 〈研修会の開催〉

スキルアップを目的に、介護予防への理解をより深める研修や、体操・レクリエーションを学んでいます。

### 養成研修の受講者を募集します

養成研修を修了すると「介護予防サポーター養成研修修了証」が交付され、介護予防サポーターとして活動できます。自分のペースで、自分のため、地域のために活躍しませんか。

とき・ところ・内容 別表2のとおり

対象 市内在住で介護予防に関心があり、ボランティアとして活動できる人

定員 20人(先着順)

参加料 無料

申込期間 8月9日(金)～30日(金)

申込み・問合せ先 電話で本介護保険課(TEL22116)へ

(別表2)

介護予防サポーター養成研修日程表

回数	とき		ところ	内容	
1	9月10日(火)	午後1時30分～4時	渋川ほっとプラザ	講義・実技	開会式 介護予防全般・介護予防サポーターの役割 シニア向けの食事のポイント・低栄養の予防
2	9月17日(火)				シニア向け筋トレのポイントと指導のコツ 実習オリエンテーション
3	11月29日(金)				オーラルフレイル予防 認知症の予防・脳活性化レクリエーション 修了証交付・閉会式
4	9月18日(水)～ 11月28日(木)	午前9時15分～11時15分 ※9月30日(月)、11月11日(月)、11月25日(月)は、 午前9時45分～11時45分	シニア筋力ぐんぐん教室 各会場	実習	各地区シニア筋力ぐんぐん教室の実習を期間内に1回以上参加 ※第2回目に詳細を説明します