

令和7年度 渋川市

あなたも地域デビューしませんか？

介護予防サポーター養成研修

受講生募集

介護予防サポーターとは

○高齢者が元気になる集まりの場の応援や、市主催事業の運営協力、自主活動教室の運営などを行っているボランティアです。

○参加者のみなさんと一緒に楽しく★元気に活動中！男性も活躍中！

介護予防サポーターになると良いこと

1 ★ 2 ★ 3

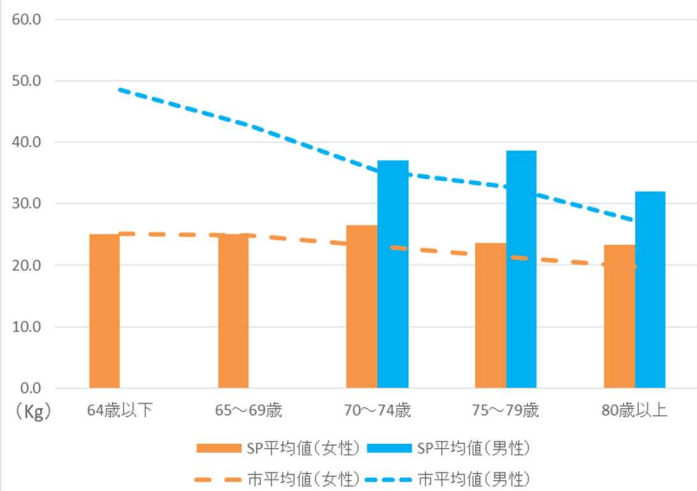
良いこと★1

自身の介護予防に役立つ！

介護予防サポーターと介護予防事業参加者の握力を比較すると…

男性70歳以上、女性65歳以上において、
介護予防サポーターとして活動している方が
握力が強い！

介護予防サポーター(SP)と介護予防事業参加者の
握力比較



良いこと★2

ポイントを貯め、換金できる！

市が主催・共催する介護予防事業に、介護予防サポーターとして協力することで
ポイントが貯まり、翌年度交付金に交換できる！

活動(教室運営)の様子



良いこと★3

スキルアップをサポート！

介護予防サポーターとして活動が始まった後も、定期的に研修会を受講できる！

【対象】 介護予防に関心があり、地域で介護予防活動ができる方

※本研修は、介護医療福祉等の業務に携わるための学習の場ではありません。このような目的での受講は、お控えください。

【受講料】 無料**【募集定員】** 20人（先着順）

＼ 申込はこちら ／

【申込方法】 ①電話 ②専用フォーム

※専用フォームからの申込ができなかった場合でも、申込可能な場合があります。その際は、お電話でお問い合わせください。

【申込期間】 8月8日（金） ～ 8月29日（金）

※受付開始は、①電話も②専用フォームも8:30からです。

【内容】

	日時	会場	内容
講義・実技	9月12日（金） 13:30～16:00	渋川公民館 講堂	・介護予防全般・介護予防サポーターの役割 ・地域で活動する介護予防サポーターの紹介 ・シニア向けの食事のポイント、低栄養予防
	9月18日（木） 13:30～16:00	渋川公民館 講堂	・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
	11月28日（金） 13:30～16:00	渋川公民館 議室	・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
実習	9月22日（月）～ 11月27日（木） 9:15～11:15 又は 9:45～11:45	シニア筋力 ぐんぐん教室 各会場 ＊市内公民館等	・プレサポぐんぐん実習 各地区のシニア筋力ぐんぐん教室にプレサポーターとして期間内に1回以上参加！ ＊9月18日に詳細をご案内します

【会場アクセス】

★ 経路検索には、スマートフォン専用サービス「GunMaaS」が便利です

【研修受講時のお願い】

- ・研修当日、体調不良の人は受講をお控えください。その際は、介護保険課までご連絡ください。
- ・都合の悪い日がある場合は、申し込み時に相談してください。
- ・持ち物：筆記用具、水分補給用飲料

＊ ＊ ＊全日程受講された方には研修修了証を交付します＊ ＊ ＊
介護予防サポーターとしての活動のスタートです！

お申し込み・お問い合わせ先：渋川市 介護保険課 ☎22-2116