

「介護予防サポーター」になりませんか

地域の健康寿命を延ばしましょう

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。養成研修を修了することで、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。

詳しくは、☎介護保険課(☎22-116)へ。

介護予防サポーターの活動内容

- 青いTシャツと笑顔をトレードマークに活動しています。
- 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12カ所で開催
- 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。自治会などで体操や脳トレなども実践
- 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深める研修や、体操・レクリエーション

を学ぶ研修を開催

養成研修の受講者を募集します

- とき・ところ・内容 下表のとおり
- 対象 市内在住で介護予防に関心があり、地域で介護予防活動ができる人
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 無料
- 申込期間 8月8日(金)～29日(金)
- 申込方法 申込フォーム(下の2次元コードからアクセス)または電話で介護保険課へ



回数	とき	ところ	内容
1	9月12日(金)	渋川公民館 講堂	▷開会式 ▷講義「介護予防全般・介護予防サポーターの役割」 ▷講義「シニア向けの食事のポイント・低栄養の予防」
2	9月18日(木)		▷講義「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28日(金)		▷講義「オーラルフレイル予防」 ▷講義「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～11月(1回以上)	各地区会場	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(詳細は第2回目の研修日に説明します)

「市成年後見制度利用促進審議会」

市民委員を募集します

この審議会は、成年後見制度の利用の促進に関し、基本的な事項を調査審議するための機関です。公募による市民委員のほかに、各種団体の代表者など11人の委員で構成され、年1回程度、会議を開催します。成年後見制度に関心のある人は、ぜひ、応募してください。

詳しくは、☎高齢者安心課(☎22257)へ。

任期 令和7年10月1日～令和9年9月30日(2年間)

応募資格 市内在住で成年後見制度に関心のある20歳以上の人

募集人数 1人

選考方法 書類選考

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、郵送(〒377

市ホームページは
こちら▶



〈成年後見制度とは〉

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な人は、財産管理などで、自分に不利な詐欺などの被害に遭う恐れがあります。そこで、裁判所等が選任した後見人などが、本人の代わりに、預貯金の管理や必要な契約などを行い、本人を保護・支援する制度です。

ー8501・石原80)または直接高齢者安心課へ

※応募用紙は高齢者安心課または市ホームページにあります

募集期限 8月29日(金)(当日消印有効)