

令和8年度 渋川市

介護予防サポーター養成研修 受講生募集

地域で、高齢者が元気になる活動と一緒にしてみませんか？



介護予防サポーターは、体操教室などの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。

自分自身のため、地域の高齢者のため、活動の輪と一緒に広げてくれる仲間を大募集します♪ 男性サポーターも大活躍中です！！



良いこと その1

介護予防サポーターとして活動し、
ポイントを貯めると、翌年度に交付金
に交換できる！



レクリエーションに関する研修

良いこと その2

介護予防サポーターとして活動が
始まった後も、**スキルアップのため**
の研修会を受講できる！

(毎年3回程度)



ストレッチや筋トシを学ぶ研修

..... 研修日程などの詳細は、裏面をご覧ください

【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、医療介護福祉等の業務に携わる方の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】 15人（先着順）****【申込期間】 9月9日（水）～ 10月2日（金）****【申込方法】 ①電話 ②専用フォーム ⇒**

※受付開始は、①電話、②専用フォームともに8:30からです。

※専用フォームからの申込ができない場合でも、申込が可能な場合があります。
下記担当課までお電話でお問合せください。

【内 容】

	日 時	会 場	内 容
講 義 ・ 実 技	10月14日（水） 13:30 ～ 16:00	渋川 ほっとプラザ 4階 大会議室	・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
	10月21日（水） 13:30 ～ 16:00		・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
	12月16日（水） 13:30 ～ 16:00		・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	10月26日（月）～ 12月15日（火） 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1回以上参加！ ＊詳細は10月21日にご案内します

【会 場】 渋川ほっとプラザ：渋川市渋川1760-1

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】

- ・都合の悪い日がある場合は、申込時にご相談ください。
- ・持ち物：筆記用具、水分補給用飲料
- ・研修当日、体調不良の場合は、受講を控えていただき、介護保険課までご連絡ください。



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！



問合せ・申込先：渋川市役所 介護保険課 ☎ 22-2116