

介 護 予 防



サポーター養成講座

介護予防サポーターと一緒に活動しましょう！

介護予防サポーターは、介護予防継続教室や地域のサークル・団体に出向き、簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」）等を通して、教室運営や健康づくりのお手伝いをするボランティアです。サポーターとして活動することで、ご自身の健康増進にもつながります！あなたも一緒に活動してみませんか？

（※介護予防活動を支援するボランティアであり、車椅子への移乗などの介護技術を学ぶ講座ではありません）

会 場

釧路市総合福祉センター（旭町12-3）

対 象

18歳以上の市民で、講座修了後にボランティア登録し、活動に協力していただける方

※要介護・要支援認定を受けている方や、短期集中予防サービス、おたっしゅサービス参加者は対象外



参加無料！ 定員25名

※以下の6講を全て受講していただきます

	日時	内容
第1講	① 7月7日（月） 9:45～12:00	講義 介護予防、ボランティア活動について 実技 わかがえりレッスン①
第2講	② 7月14日（月） 9:45～12:00	講義 高齢者の体の変化、運動の目的と効果 実技 わかがえりレッスン②
第3講	③ 7月28日（月） 9:45～12:00	講義 認知症予防・リスク管理 実技 わかがえりレッスン③
第4講	④ 8月4日（月） 9:45～12:00	講義 学習のまとめと今後の活動について 実技 わかがえりレッスン④
第5講	⑤ 8月中に2回 （候補日から2日選択）	ボランティア体験 （介護予防継続教室、ふれあい・いきいきサロンでのサポーター体験）
第6講	⑥ 9月1日（月） 9:45～12:00	講義 地域活動について 総括・ボランティア登録説明・修了式（修了証書授与）

申込方法

お電話またはQRコードからお申し込みください

申込締切

令和7年6月27日（金）

