

介護予防サポーター

養成講座



介護予防サポーターとして一緒に活動しましょう！

介護予防サポーターは、地域の介護予防継続教室やサークル・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、仲間と一緒に教室運営や健康づくり、介護予防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？

※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 総合福祉センター（旭町12-3）

対象 18歳以上の市民の方で、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、おたっしやサービス参加者は対象外



参加費無料！

定員15名

※以下の全6講の受講が必要です。（各回午前9時45分～12時00分の開催）

①7月 8日(月)	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
②7月22日(月)	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
③7月29日(月)	講義:認知症予防・リスク管理／実技:わかがえりレッスン③
④8月 5日(月)	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
⑤8月中の いずれか2日	ボランティア体験(市内の介護予防継続教室、ふれあいいきいきサロンでの体験)
⑥9月 2日(月)	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)

申込締切:6月28日(金)

申込方法:お電話、右下のQRコード、または下記に記入のうえFAXでお申し込みください！

ふりがな		生年月日		
氏 名		昭・平	年	月 日 (歳)
住 所	(〒 —)	電話		
		FAX		

【お申し込み・お問い合わせ】 釧路市社会福祉協議会 ボランティアセンター釧路

TEL:0154-24-1648／FAX:0154-24-3762

