

釧路市公認 介護予防サポーター 養成講座 受講者募集



Point!

自分の健康づくりに
役立ちます

Point!

介護予防の知識と
技術を学べます



対 象

健康な18歳以上の釧路市民で、講座修了後ボランティア登録し無償で活動に協力していただける意欲のある方
(要介護認定者、短期集中予防サービス・おたっしゃサービスの参加者は対象外です)

定 員

先着25名(参加費無料)

内 容

介護予防サポーターとして活動するために、釧路市独自の介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を学ぶ講座です。

介護予防
サポーター
とは？

主に阿寒町内の介護予防教室や町内会などの集まりで「わかがえりレッスン」を行う、釧路市公認のボランティアです。「わかがえりレッスン」では、簡単にできる運動や脳トレ、レクリエーションなど楽しく介護予防に取り組みます。



実施主体
(福)釧路市社会福祉協議会

詳細は裏面へ

会場・時間

ひだまり検診室・13:00～15:15まで

ご都合が合わない場合は補講も対応いたします。お気軽にお問い合わせください。

日 程		予定内容（全6講の受講が必要です）
1	7月 1日（火）	◆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
2	7月15日（火）	◆講義：高齢者のからだの変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがえりレッスン2
3	7月22日（火）	◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがえりレッスン3
4	7月29日（火）	◆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
5	8月中（2日間）	◆ボランティア体験：介護予防教室・いきいきサロン等見学 【※事前に日程調整します】
6	9月 2日（火）	◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録活動 修了式【認定証授与】



下記をご記入の上、FAX またはお電話にてお申し込みください

かな 氏名		生年	昭・平
		月日	年 月 日（ 歳）
住所	(〒 -)	電話	
		FAX	

お申込みは
6月25日(水)まで

釧路市社会福祉協議会阿寒支所
ボランティアセンター阿寒
TEL：66-4200
FAX：66-4300