

# 介 護 予 防

釧路市公認!



介護予防普及啓発キャラクター  
まんねん

# 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、釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」(簡単にできる体操や脳活性化トレーニング等)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、おたっしゃサービス参加者は対象外



**参加無料!**

**定員25名**

講座スケジュール (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6日(月)<br>9:45~12:00               | 講義 介護予防、ボランティア活動について<br>実技 わかがえりレッスン①        |
| 第2講 | ② 7月13日(月)<br>9:45~12:00              | 講義 高齢者の体の変化、運動の目的と効果<br>実技 わかがえりレッスン②        |
| 第3講 | ③ 7月27日(月)<br>9:45~12:00              | 講義 認知症予防・リスク管理<br>実技 わかがえりレッスン③              |
| 第4講 | ④ 8月10日(月)<br>9:45~12:00              | 講義 学習のまとめと今後の活動について<br>実技 わかがえりレッスン④         |
| 第5講 | ⑤ 8月12日(水)<br>~9月8日(火)<br>(候補日から2日選択) | ボランティア体験<br>(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14日(月)<br>9:45~12:00              | 講義 地域活動について<br>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** お電話または右側の2次元コードからお申し込みください →



**申込締切** 令和8年6月26日(金)

**【お問い合わせ】 釧路市社会福祉協議会 (TEL 0154-24-1648)**