



釧路市公認 介護予防サポーター 養成講座 受講者募集！

介護予防サポーターは、介護予防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 釧路市阿寒町保健・福祉サービス複合施設ひだまり 検診室

対象 健康な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の参加者は対象外です)

定員 先着25名（参加費無料）

	日程	予定内容（全6講の受講が必要です）
第1講	6月30日（火） 13:00～15:15	講義：介護予防、ボランティア活動について 実技：わかがりレッスン1
第2講	7月7日（火） 13:00～15:15	講義：高齢者のからだの変化、運動の目的と効果 実技：わかがりレッスン2
第3講	7月21日（火） 13:00～15:15	講義：認知症予防、リスク管理 実技：わかがりレッスン3
第4講	7月28日（火） 13:00～15:15	講義：学習のまとめと今後の活動について 実技：わかがりレッスン4
第5講	8月中に2回	ボランティア体験：介護予防教室・いきいきサロン等でのサポーター体験【※事前に日程調整します】
第6講	9月1日（火） 13:00～15:15	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8年6月22日（月）



お申し込み・お問い合わせ先

釧路市社会福祉協議会阿寒支所
TEL 66-4200