

☆ 釧路市公認

介護予防サポーター養成講座

令和8年度
〔第6期〕

受講者募集中！
【音別地域】

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！
あなたも私たちと一緒に活動してみませんか？

会場

音別町福祉保健センターほほえみ

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、活動に協力いただける方

※ 要介護・要支援認定を受けている方、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となります

定員

25名

受講料無料

本講座は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。



● 講座スケジュール

日程		予定内容
1	8月26日（水） 14:00～16:00	◆ 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
2	9月 2日（水） 14:00～16:00	◆ 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	9月 9日（水） 14:00～16:00	◆ 講義：認知症予防 リスク管理 ◇ 実技：わかがえりレッスン3
4	9月16日（水） 14:00～16:00	◆ 講義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	9/22(月)～10/14(水) 【候補日から2日選択】	ボランティア体験 ★ 介護予防教室、いきいきサロンでのサポーター体験
6	10月21日（水） 14:00～16:00	◆ 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【修了証書授与】

申込方法

お電話または右の2次元コードよりお申し込みください

申込〆切

令和8年8月14日（金）



お申込み・お問い合わせは・・・

釧路市社会福祉協議会音別支所

(01547)
☎ 6-2941