

# 介護予防サポーター

## 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、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などを通して、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。ご自身の健康を維持したい方、ボランティアに関心のある方、初めての方でも大丈夫です！ぜひ一緒に活動しましょう！！



**対象** 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意欲のある18歳以上の市民の  
(ただし、要介護・要支援認定を受けている方、また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です)

**会場** 音別町福祉保健センター「ほほえみ」 (音別町中園2丁目119-1)

**日程** (全6講を全て受講していただきます) **時間** 各回14:00~16:00

7月9日(水)	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
7月16日(水)	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
7月23日(水)	講義：認知症予防・リスク管理 実技：わかがえりレッスン3
7月30日(水)	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
8月中のいずれか2日	ボランティア体験：介護予防継続教室、ふれあいいきいきサロン
9月3日(水)	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)

ふりがな				生年月日	
氏名				昭・平	年 月 日 ( 歳)
住所	(〒 - )			電話	
				FAX	

お申込み・お問い合わせは 釧路市社会福祉協議会・ボランティアセンター音別

**TEL: (01547) 6-2941**  
**FAX: (01547) 9-5450**

WEBからもお申込みいただけます！

**申込〆切：6/30(月)**

