

釧路市公認 介護予防サポーター養成講座 受講生募集

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・団体などに出向き、簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（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。

ご自身の健康を維持したい方、ボランティアに関心がある方、初めての方でも大丈夫です。介護予防サポーターとして一緒に活動しましょう！

※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。



場 所 総合福祉センター（旭町12-3）
対 象 18歳以上の市民の方で、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、おたっしゅサービスの参加者は対象外
定 員 15人（先着順）
参加費 無料
持ち物等 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

問合・申込先 社会福祉協議会ボランティアセンター
【釧路】 総合福祉センター内（☎24-1648）
【阿寒】 阿寒支所（☎66-4200）
【音別】 音別支所（☎01547-6-2941）
 ※阿寒・音別地域の開催日程は、各地域の広報にてお知らせします。

●【釧路地域】開催日程

	日	時間	予定内容
1	7月5日(水)	午前9時45分～正午	◆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19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
3	7月26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
4	8月2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
5	8月中のいずれか2日間		地域実習 介護予防継続教室・ふれあいいいきサロン体験
6	9月6日(水)		◆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】

脳の状態を知り、認知症予防に取り組みましょう！

「脳の健康度テスト」を受けてみませんか？

脳の健康度テストは、認知症になる前に低下しやすい記憶力、注意力、思考力、言語などの側面から脳の認知機能を測る集団認知検査「ファイブ・コグ検査」と、認知症の予防に役立つ講話を組み合わせた講座です。

今年度は5回開催します。ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めてみませんか？

※「ファイブ・コグ検査」は、認知症かどうかを検査するものではありません。

- 対 象** おおむね65歳以上で認知症と診断されていない市民の方
※過去に検査を受けたことのある方は、1年以上間隔を空けてお申し込みください。
- 定 員** 各30人（先着順）※第1回のみ各15人
- 場 所** 市役所防災庁舎5階会議室
- 持ち物** 眼鏡（必要な方）、筆記用具
- 参加費** 無料
- 申 込** 下記の申込開始日から市役所介護高齢課高齢福祉担当（☎23-5185）までお電話ください。
- 日 程** 2日間で1コース ※第1～5回のうちの1コースのみ（2日間とも参加できる方のみ）の申し込みが可能

「ファイブ・コグ検査」は、スクリーンを見て音声聞きながら記入して行う形式の検査です。



コース	日	時間	内容	申込開始日
第1回	① 7月3日(月)	午後1時30分～3時	1日目 ファイブ・コグ検査	6月16日(金)～
	7月24日(月)			
② 7月4日(火)	7月25日(火)	7月14日(金)～		
				8月10日(木)
第2回	8月23日(水)	午前10時～11時30分		2日目 検査結果の返却と解説、講話
第3回	9月13日(水)	午後1時30分～3時	9月1日(金)～	
	9月27日(水)			
第4回	12月1日(金)	午前10時～11時30分		11月17日(金)～
	12月15日(金)			
第5回	1月15日(月)	午後1時30分～3時		
	1月29日(月)			

※感染防止のため換気をしますので、体温の調節しやすい服装でお越しください。
 ※感染状況が悪化した際には、感染対策を強化する場合がございます。