

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、仲間と一緒に教室運営や健康づくり、介護予防のお手伝いをするボランティアです。

養成講座を受講することで、介護予防サポーターとして活動できます。ご自身の健康増進にもつながります！ぜひ、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、車いす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  
【釧路地域】総合福祉センター内（☎24-1648）  
【阿寒地域】阿寒支所（☎66-4200）  
【音別地域】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8日(月)	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 わかがりレッスン1
2	7月22日(月)		◆講義 高齢者の体の変化、運動の目的と効果 ◇実技 わかがりレッスン2
3	7月29日(月)		◆講義 認知症予防、リスク管理 ◇実技 わかがりレッスン3
4	8月5日(月)		◆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
5	8月中のいずれか2日間		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体験
6	9月2日(月)		◆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】

## 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」参加者募集！

この講座では、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行います。

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  
※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）
- 持ち物 眼鏡、補聴器（必要な方）
- 参加費 無料
- 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



コース	日	時間	場所	申込開始日
第1回	6月18日(火)	午前10時～11時30分	市役所防災庁舎	5月30日(木)
	7月11日(木)			
第2回	7月17日(水)	午前10時30分～正午	コアかがやき	6月27日(木)
	8月7日(水)			
第3回	9月18日(水)	午前10時30分～正午	コア大空	8月29日(木)
	10月16日(水)			
第4回	11月12日(火)	午後1時30分～3時	コア鳥取	10月31日(木)
	12月3日(火)			
第5回	令和7年1月17日(金)	午後1時30分～3時	市役所防災庁舎	11月28日(木)
	令和7年2月7日(金)			

申込・問合先 市役所介護高齢課高齢福祉係（☎23-5185）

## 介護予防継続教室 に参加してみませんか？

おおむね65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない元気な方を対象に、月2回、老人福祉センターなどで、介護予防に取り組める教室を実施しています。教室では楽しみながら行える脳の活性化や筋力アップのための体操「わかがりレッスン」を行っています。

楽しく介護予防ができる！



仲間の顔が見られて元気になる！

詳しくは、お住まいの地域の地域包括支援センターか、市役所介護高齢課（☎23-5185）までお問い合わせください。