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、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「わかがえりレッスン」）などを通して、教室運営や健康づくりをサポートするボランティアです。

介護予防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、おたっしゃサービスの利用者は対象外

定　員　25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。

こちらからも申し込みできます

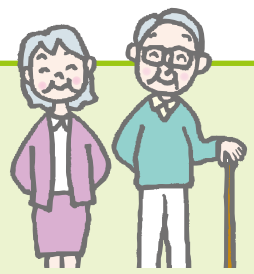
担当課　市役所介護高齢課高齢福祉係

●［釧路地域］開催日程（以下の６講を全て受講となります）

	日程	時間	予定内容
1	7月7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　わかがえりレッスン１
2	7月14日(月)		◆講義　高齢者の体の変化、運動の目的と効果 ◇実技　わかがえりレッスン２
3	7月28日(月)		◆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4日(月)		◆講義　学習のまとめと今後の活動について ◇実技　わかがえりレッスン４
5	8月中に２回 (候補日から2日選択)		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）
6	9月1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】

釧路市高齢者外出促進バス事業

釧路市に住民登録のある満70歳以上の皆さんへ お出掛けの際はバスを利用しましょう！



問合先　市役所介護高齢課高齢福祉係（☎31-4539）　阿寒町行政センター保健福祉課（☎66-2120）　音別町行政センター保健福祉課（☎01547-9-5151）

釧路市高齢者外出促進バス事業では、乗車証「おでかけパスポート70」（略称：おでパス）による助成を行っています。
利用回数の制限は無く、何度でも利用することができますので、ぜひこの機会に、バスを利用してお出掛けしましょう。

「おでパス」って何？

◆市内に住民登録のある満70歳以上の方を対象に、バスを利用したお出掛けを支援するための乗車証です。

◆おでパスを提示すると、利用可能エリア内であれば１乗車100円でバスを利用できます（一部500円の区間があります）。

◆運賃は、現金またはWAONでお支払いください（一部WAONが使えない路線があります）。

「おでパス」は、どこで申請するの？

申請場所　市内の郵便局窓口

申請に必要な物　①「氏名」「住所」「生年月日」の記載がある官公署発行の身分証明書（健康保険証・健康保険資格確認書・介護保険証・マイナンバーカードなど）
②負担金500円

有効期間　申請日から1年間有効

利用可能エリア

◆釧路市内および釧路町内、白糠町内の全バス停留所が利用可能です。

◆鶴居村方面は「温根内ビジターセンター」まで

※阿寒・音別地域の生活交通、循環バス「ぐるっと」、桂恋三津浦線乗合タクシーにも利用できます（都市間バス・定期観光バス・空港連絡バスでは利用できません）。

利用回数の多い方は定期券がお得です！

シルバー定期券65・グリーン定期Ｓ等を購入する場合にバス会社の窓口で申請していただくと、１カ月当たり1,000円引きで購入できます。

※市内に住民登録のある満70歳以上の方が対象

定期券の問合先

くしろバス㈱（☎36-8181）

阿寒バス㈱（☎37-2221）

有効期限をご確認ください

有効期限が切れた「おでパス」を間違って使用した場合、**バス乗務員に回収され、通常運賃および割増運賃を支払っていただく**ことになります。

※他人名義の「おでパス」を利用した場合も同様です。

落とし物・紛失にお気を付けください

「おでパス」は紛失しても**再発行できず、新たに郵便局で申請**していただくことになります。

パスケース（定期入れ）等に入れ、**落とさないよう十分気を付けましょう。**