

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、釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」（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、おたっしや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 釧路市ボランティアセンター（釧路市社会福祉協議会）
【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。
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6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13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27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10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12日(水)～9月8日(火) (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14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】

こちらからも申し込みできます



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）。



利用回数の多い方は定期券がお得です！

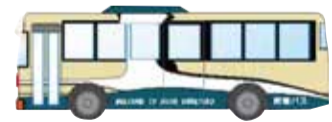
シルバー定期券65・グリーン定期S等を購入する場合にバス会社の窓口で申請していただくと、1カ月当たり1,000円引きで購入できます。

※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

くしろバス株(☎36-8181)

阿寒バス株(☎37-2221)



「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（健康保険資格確認書・介護保険被保険者証・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）。

有効期限をご確認ください

有効期限が切れた「おでパス」を間違えて使用した場合、**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・紛失にお気を付けてください

「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。**