

釧路市公認

介護予防サポーター養成講座 受講生募集のお知らせ



介護予防サポーターは、地域で行っている介護予防継続教室や依頼があったサークルや団体などに出向き、参加者へ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「わかがりレッスン」）等の指導や、安全に楽しく介護予防継続教室の運営ができるようサポート（お手伝い）を行うボランティアです。

ぜひ、介護予防サポーターとして、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のため、車椅子への移乗など介護の技術を学ぶ講座ではありません。

場所 総合福祉センター1階大ホール（旭町12-3）

対象 講座修了後にボランティア登録し、無償で協力していただける意欲のある18歳以上の市民の方（ただし、要介護・要支援認定を受けている方、また元気づくり達人教室参加者は対象外とさせていただきます）

定員 15人（先着順）

参加費 無料（動きやすい服装で、筆記用具、飲み物などを持参）

問合せ・申込先 6月27日（月）～来所または電話で釧路市社会福祉協議会ボランティアセンター釧路（☎24-1648）

	日	時間	予定内容
1	7月20日（水）	午前9時45分～正午 ※8月10日（水）のみ午後1時～3時15分	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27日（水）		講義 高齢者の体の変化、運動の目的と効果 実技 わかがりレッスン2
3	8月3日（水）		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10日（水）		講義 学習のまとめと今後の活動について 実技 わかがりレッスン4
5	8月上旬～9月中旬（2日間）		地域実習 介護予防継続教室・いきいきサロン等見学
6	9月28日（水）		講義 地域活動について まとめ ボランティア登録について 修了式 修了証書授与

一緒に活動しましょう

人前に立つと緊張しますが、私でも本当にできるかな？



現在、活躍していただいているサポーターの皆さんも、初めは緊張していたそうですが、保健師や先輩の助言や手助けもあり、少しずつ慣れ、今では楽しく活動しています。

年に一度「脳の健康度テスト」を受けて、認知症予防に取り組みましょう！

脳の健康度テストは、認知症と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。「ファイブ・コグ検査」は、スクリーンを見て音声を聞きながら記入して行う形式の検査です。

今年度は3回開催しますので、この機会にテストを受けて介護予防に取り組みましょう。

※「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。脳機能の得意、不得意分野を知り、認知症予防に役立てていただくことを目的としています。

場所 市役所防災庁舎5階会議室

対象 概ね65歳以上で両日参加できる市民の方（認知症と診断されている方は対象外とさせていただきます）

定員 1回40人（先着順）※1人1回のみ参加可能

参加費 無料（必要な方は眼鏡を持参）

問合せ・申込先 下記の申込受付日から来所または電話で市役所防災庁舎3階介護高齢課高齢福祉担当（☎23-5185）へ

	日	時間	内容	申込受付期間
第1回	8月5日（金）	午前10時～11時30分	「ファイブ・コグ検査」	7月25日（月）～
	8月19日（金）		検査結果の返却と解説、講話	
第2回	10月19日（水）	午前10時～11時30分	「ファイブ・コグ検査」	10月10日（月）～
	11月2日（水）		検査結果の返却と解説、講話	
第3回	1月17日（火）	午後1時～2時30分	「ファイブ・コグ検査」	1月9日（月）～
	1月31日（火）		検査結果の返却と解説、講話	

今年度は3回開催します！
1人1回のみ参加できます。

