



令和5年度版

介護予防サポーター養成講座

あなたの力が
必要です！！



受講
無料



市では、65歳以上の方を対象に、市内24か所で「**地域版介護予防教室**」を開催しています。**介護予防サポーター**とは、地域版介護予防教室を自主運営するボランティアのことです。

この教室は、ストレッチやレクリエーションなどを楽しみながら地域で気軽に介護予防に取り組むものです。

教室を継続して運営するには、さらに多くのサポーターの協力が必要です。



- ◆ 対象 ◆ 講座修了後「介護予防サポーター」として、地域の皆さんと協力しながら、介護予防教室の自主運営に協力できる方
- ◆ 募集人数 ◆ 20名（先着順）
ただし、最低催行人数（3名）に達しなかった場合は、中止になります。
- ◆ 申込方法 ◆ 6月1日（木）9時～受付開始（受付時間9時～17時 土日祝を除く）
6月12日までに下記へ電話でお申込みください（定員になり次第締め切ります）
- ◆ 受講料 ◆ 無料
- ◆ 開催時間 ◆ 13時30分～15時30分（第3、4、8回は終了時間15時00分予定）
原則全日程の参加をお願いします

参加に当たっ
ての注意事項

- ・参加に当たって、感染防止のためマスク着用の御協力をお願いする場合があります。
- ・体調不良の方の参加は御遠慮ください。

問合せ・申込先 : 小樽市福祉保険部福祉総合相談室 電話 32-4111 内線313

講座日程は裏面を御確認ください。

講座日程

	日程	内容（予定）	会場
第1回	6月16日（金）	「介護予防・認知症について」サポーターの活動・教室紹介	市役所消防庁舎6階講堂
第2回	6月23日（金）	「健康づくりのための運動を体験しよう！①」	いなきたコミュニティセンター
第3回	6月30日（金）	「口腔ケアを体験しよう！」	総合福祉センター
第4回	7月7日（金）	「カラダは食べた物からできている ～元気な人生100年のためのヒント～」	
第5回	7月14日（金）	「音楽レクリエーションを楽しもう！」	いなきたコミュニティセンター
第6回	7月21日（金）	「レクリエーションを楽しもう！」	
第7回	7月28日（金）	「健康づくりのための運動を体験しよう！②」	
第8回	8月4日（金）	「修了式・救急講座」	市役所消防庁舎6階講堂
	特別回	修了後、希望者は市内で開催中の教室の見学（1日）を行います。	