^{令和フ年度}介護予防サポーター養成講座開講!



介護予防サポーターは、地域の会館などで開かれている「地域版介護予防教室」を支えるボランティアです。 この教室では、概ね65歳以上の方を対象に、月2~4回、ストレッチやレクリエーションなどの健康づくりを通じて、参加者と一緒に楽しく介護予防に取り組んでいます。

介護予防サポーター養成講座修了後は、現在市内22か所で開催されている教室に配属され、運営のお手伝いをします。教室を続けていくには、あなたのような支え手が欠かせません。



あなたの一歩で地域が変わる!

- ★ 対象 ★ 講座修了後、東南部地域(※)を中心に「介護予防サポーター」として <u>介護予防教室の自主運営に協力できる方であり、</u> 講座全6回、原則全日程に参加が可能な方
- ◆申込期間◆ 6月2日(月) 9時から、6月13日(金) 17時まで
- ◆募集人数◆ <u>15名(先着順)</u>



- ◆ 受講料 ◆ 無料
- ◆ 会 場 ◆ 医療法人北光会 朝里中央病院1階多目的ホール(小樽市新光1丁目21番5号) 【注意事項】
- 朝里中央病院では受付・問合せの対応はしていませんので、下記までご連絡ください。
- ・朝里中央病院の駐車場は利用できません。公共交通機関を利用してご来場ください。

東南部地区: 朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、新光町、銭函、 張碓町、春香町、船浜町、星野町、望洋台、見晴町



◆申込先・問合せ◆

会場の詳細・申込用紙は裏面をご確認ください

※お申込みは右の QR コードからでも可能です⇒

小樽市福祉保険部福祉総合相談室

電話:32-4111 FAX:33-1128

(内線467) ※受付時間9時~17時(土日祝除く)



く申込フォーム>

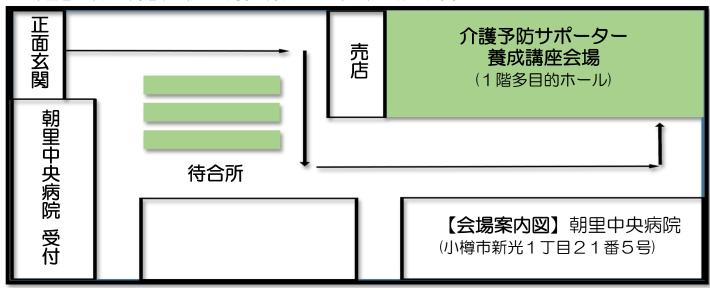
介護予防サポーター養成講座日程・申込用紙

STEP1 日程・場所を確認してください

◆ 日 時 ◆ 下記日程の13:30~15:30

第1回 6/19(木)	第 2 回 6/26(木)	第 3 回 7/3(木)	第4回 7/10 (木)	第 5 回 7/17(木)	第6回 7/24(木)
介護予防に	認知症に	健康づくりのため	レクリエーション	健康づくりのため	オーラルフレイル
ついて学ぼう!	ついて学ぼう!	の運動を体験!	を楽しもう!	の運動を体験!	予防・栄養 に
		(基礎編)		(応用編)	ついて学ぼう!

※希望者は市内で開催中の教室の見学(原則一人1教室)を行います。



STEP2 枠の中に必要事項を記入して FAX してください

ふりがな					
お名前					
生年月日	年	月	\Box		
ご住所					
電話番号**					
該当する方にマル(O)	(東南部地区 ・ それ以外の地区)の				
	地域版介護予防教室でサポーターとして活動します				

※申込内容確認のため、お電話することがあります

◆申込先◆ FAX:0134-33-1128

小樽市福祉保険部福祉総合相談室 行

お問合せ: 小樽市福祉保険部福祉総合相談室 22-4111 (内線467)