



令和6年度版

## 【急募】介護予防サポーター養成講座

あなたの力が  
必要です！！



市では、65歳以上の方を対象に、市内22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。



### ◆申込先・問合せ◆

6月3日（月）9時から、6月14日（金）17時までに下記の連絡先までお申込みください。※定員になり次第締め切ります。

小樽市福祉保険部福祉総合相談室

**電話：32-4111**

（内線313）※受付時間9時～17時（土日祝除く）

**FAX：33-1128**

- ◆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
  - ◆受講料◆ 無料
  - ◆募集人数◆ 20名（先着順）※申込者が3名に達しなかった場合は、中止になります。
  - ◆開催時間◆ 13時30分～15時30分（詳細は裏面）
- ※原則全日程の参加をお願いします。 ※体調不良の方の参加は御遠慮ください。

**講座日程・申込用紙は裏面を御確認ください**



# 介護予防サポーター養成講座日程・申込用紙

## ① 場所・日程を確認してください。

会場：いなきたコミュニティセンター5階集会室 稲穂5丁目10-1

★印は、現在活動中の介護予防サポーターと一緒に受講する講座です。

	日程	内容(予定)
1	6月20日(木) 13:30~15:30	「介護予防・認知症について知ろう！」 ・サポーターの活動・教室紹介 ・介護予防・認知症についての基礎知識を学びます
2	7月2日(火) 13:30~15:30	「健康づくりのための運動を体験しよう!①」 ・体操・ストレッチ・筋力トレーニングなどについての基礎を学びます
3	7月11日(木)★ 13:30~15:30	「レクリエーションを楽しもう!」 ・楽しくレクリエーションについて学びます
4	7月25日(木) 13:30~15:30	「健康づくりのための運動を体験しよう!②」 ・基礎で学んだことを応用した体操などについて学びます
5	8月6日(火)★ 13:30~15:30	「オーラルフレイル予防・栄養について知ろう!」 ・オーラルフレイル予防・栄養について学びます ※15:20から修了式を行う予定です
	特別回	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

## ② 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 日
ご住所	小樽市
電話番号*	

※申込内容確認のため、お電話することがあります

# 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 ☎ 32-4111 (内線313)

