

受講者募集

釧路市公認

介護予防サポーター

令和4年度 養成講座【第19期】

介護予防サポーターとは、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、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「わかがえりレッスン」）等の指導を行い、安全に楽しく教室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？

定員 15名【先着締め切り】

参加費無料！



対象 健康な18歳以上の釧路市民で、講座修了後ボランティア登録し無償で活動に協力していただける意欲のある方（ただし、要介護・要支援の認定を受けている方、短期集中予防サービス、おたっしやサービスに参加されている方は対象外とさせていただきます）

会場：釧路市総合福祉センター（旭町12-3）1階大ホール

時間：9：45～12：00まで（※第6講のみ13：30～15：45）

持ち物：筆記用具・飲み物

その他：動きやすい服装、マスク着用

※車イスへの移乗など介護方法を学ぶ講座ではありません。

	日程	予定内容（全6講）※全6講の受講が必要です。
1	7月 7日【木】	◆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 14日【木】	◆講義：高齢者のからだの変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがえりレッスン2
3	7月 21日【木】	◆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	7月 28日【木】	◆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月上旬から下旬(2日間)	地域実習：介護予防継続教室・いきいきサロン見学 【※事前に日程調整します】
6	9月 8日【木】	◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録活動 修了式【修了証書授与】



人前に立つの緊張するし、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も、初めは皆さん緊張していたそうですが、保健師や先輩サポーターのサポートもありながら少しずつ慣れていき、今では皆さん楽しく活動しています。



一緒に活動すると自分も元気に♪



Web から申込みできます

※この講座は感染症予防のため、広い会場で行い、手指消毒とマスク着用を徹底した上で開催いたします。

必要事項を下記にご記入の上、FAX またはお電話にてお申込みください。

申込み締切：6月30日(木)

ふりがな 氏名			生年月日	
			昭・平	年 月 日(歳)
住所	(〒 -)		電話	
			FAX	

【申し込み・お問い合わせ先】 釧路市社会福祉協議会 ボランティアセンター釧路

釧路市旭町12-3 TEL)24-1648 FAX)24-3762