

令和7年度

# 介護予防サポーター養成講座

## 参加者募集のご案内

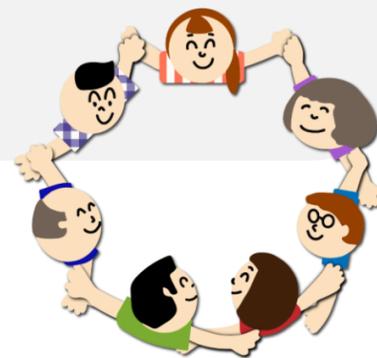


『介護予防サポーター』とは、地域における高齢者の積極的な健康づくりや介護予防への取り組みを応援するボランティアのことです。

住み慣れた地域で、いつまでも元気に、自分らしく生活するためには、介護予防や地域の支え合いなど、住民の皆さんの力が必要です。

『介護予防サポーター養成講座』は、介護予防サポーターとしてご活躍いただくために必要なスキルや地域で取り組める体操など、介護予防活動の参考となるお役立ち講座です。

まずは、ご自分の健康のために、参加してみませんか？



【対象者】 村内にお住まいで、介護予防活動に関心のある方

【日時・内容】

日時	内容		講師
第1回 10/2(木) 13:30~15:00	座学	介護予防サポーターの活動について知ろう	保健師 介護予防サポーター
	実技	健康づくりのための運動を体験しよう	健康運動指導士
第2回 10/14(火) 13:30~15:00	座学	認知症について知ろう	認知症看護認定看護師
	実技	認知症予防体操を体験しよう	保健師・看護師
第3回 10/23(木) 12:00~13:30※	座学	栄養講話	管理栄養士
	実技	介護予防体操を体験しよう	保健師 介護予防サポーター
第4回 10/28(火) 13:30~15:00	実技	レクリエーションを楽しもう	保健師・看護師
		情報交換会	

※第3回のみ開始時間が異なりますので、ご注意ください。

【募集人数】 40名程度

【実施場所】 西郷村保健福祉センター(西郷村大字小田倉字上川向76-1)

【申込方法】 電話(0248-25-1115)または、健康推進課(保健福祉センター内)窓口

【申込期限】 令和7年9月1日(月)から令和7年9月19日(金)まで

【持ち物】 動きやすい服装・運動靴(上履き)・タオル・飲み物

【その他】

- 講座の受講料は無料ですが、第3回栄養講話では介護予防の食事について学ぶための実食がありますので、材料費として200円を当日集金させていただきます。
- ご都合が悪く、受講できない日がある場合にはご連絡ください。
- 講座終了後、「介護予防サポーター」として、地域での介護予防事業運営にご協力をお願いします。

問合せ・申込み:西郷村健康推進課 健康増進係(保健福祉センター内) TEL0248-25-1115