

受講者募集 介護予防サポーター

釧路市公認 令和2年度 養成講座【第17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、おたっしゅ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：13時30分～15時30分まで

持ち物：筆記用具・飲み物等

その他：動きやすい服装

※車イスへ移乗などの介護方法を学ぶ講座ではありません。

| | 日時 | 予定内容 |
|---|---------------------|--|
| 1 | 令和3年1月18日【月】 | ◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがりレッスン1 |
| 2 | 令和3年1月25日【月】 | ◆講義：高齢者のからだの変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがりレッスン2 |
| 3 | 令和3年2月1日【月】 | ◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがりレッスン3 |
| 4 | 令和3年2月9日【火】 | ◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがりレッスン4 |
| 5 | 2月中旬から 3月上旬(2日間) | 地域実習：介護予防継続教室・いきいきサロン見学 |
| 6 | 令和3年3月8日【月】 | ◆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？



女の人が多そうだけど、男でもサポーターになれる？

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。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。



現在サポーター登録者数67名のうち、13名が男性です。男性サポーターはサポーター内でも教室参加者からも大人気です。ぜひ一緒に活動しましょう！



活動に少しでも興味を持たれた方！まずは一度お問い合わせください!!!

一緒に楽しく活動しましょう♪



お申し込みは電話・来所にて

釧路市社会福祉協議会
ボランティアセンター釧路

24-1648