

◆令和6年2月1日発行第92号◆発行：高齢者あんしんセンターホピ園
◆電話：027-324-8844◆ホームページ：http://turbulence.jp/

介護予防サポーター養成研修

動画視聴＋実習を開催します♪

介サポになろう！



「介護予防サポーター」とは…

いつまでも元気で自分らしい生活ができるように介護予防に取り組み、さらに地域において介護予防を広める活動を行っている人達です！

【開催日】※動画視聴

令和6年3月19日（火）午前10時～午後3時
（午前9時45分受付開始）

【開催場所】片岡長寿センター教養娯楽室（畳のお部屋になります）

申し込み

対象者

市内在住で、地域で介護予防に関する活動ができる人
※地域で活動するためのもので、資格ではありません

申込期間

令和6年2月1日（木）～令和6年2月29日（木）

申込方法

裏面の申込書に必要事項を記入し、高齢者あんしんセンターホピ園に持参して頂くか、郵送またはFAXにて申込をお願いします

定員

20人

受講料は無料です

研修内容

講義内容【動画視聴】★動画視聴をして頂いた後日、現場実習があります

オリエンテーション～介護予防サポーターになるためには～	25分
介護保険と介護予防事業	25分
高齢者の心身の変化と介護予防	30分
運動とフレイル予防Ⅰ ～講義編～	20分
食生活とフレイル予防	10分
口腔機能とフレイル予防	20分
運動とフレイル予防Ⅱ ～実技編～	30分
認知症の理解と対応方法	40分

《当日の持ち物》

- ◆筆記用具◆運動のできる服装◆飲み物◆タオル
- ◆会場で昼食を食べる方は昼食を持参して下さい

合間に休憩も入るので
安心してね♪



介護予防サポーター養成研修

受講申込書

※直接高齢者あんしんセンターまで持参または郵送、FAX でお申込みください。(コピー使用可)

フリガナ 氏名		生年月日	年 月 日 () 歳
住所	〒 高崎市 町		
連絡先	自宅電話番号： 携帯電話番号：		

●介護予防サポーター養成研修を受講するにあたり、ご不明なことやご心配なこと、ご要望などがありましたらご自由にお書きください。

[Blank area for writing inquiries and requests]

介護予防サポーターってどんなことをするの？



【介護予防サポーターAさん】
フレイル予防の知識や介護予防に効果的な運動の実技も学べるから自分自身の健康維持に役に立ってます



【介護予防サポーターBさん】
あんしんセンターが開催している運動教室で、参加者の人が楽しみながら運動できるようにお声掛けをしたり、体力測定をサポートをしています

【郵送先】
〒370-0865
高崎市寺尾町 621-1
高齢者あんしんセンター
ホピ園

【TEL】 027-324-8844
【FAX】 027-324-8843

自分自身の介護予防から、地域みんなの介護予防まで地域の元気づくりのサポートをして頂いています。少しでも興味をもって下さった方はぜひ介護予防サポーター養成研修を受けてみませんか？