



金木犀の甘く爽やかな香りが楽しみな季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今月は高崎市の介護予防サポーター養成研修についてお知らせさせていただきます。

介護予防サポーター養成研修



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!



申し
込み

- ◆対象者 ①と②に当てはまる人
①市内在住で、地域で介護予防に関する活動ができる人
②インターネットにより動画を視聴できる人
※地域で活動するためのもので、資格ではありません。
※インターネット環境のない方は長寿社会課へご相談ください。
- ◆申込期間 令和4年10月3日(月)～10月31日(月)
- ◆視聴期間 令和4年11月4日(金)～11月27日(日)
- ◆申込方法 別紙の申込書に必要事項を記入し、長寿社会課まで
※申込書は高齢者あんしんセンター、市役所長寿社会課、各支所窓口にあります。
市のホームページからもダウンロードできます。
<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2014012000147/>
- ◆定員 100人

受講料
無料



市のホームページ

研
修
内
容

動画 申し込まれた方に、受講方法についての案内を後日郵送します

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～	15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
運動とフレイル予防Ⅱ ～実技編～	30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
認知症の理解と対応方法	40分

実習 令和4年12月～令和5年2月の間に2回



問い合わせ 〒370-8501 高崎市長寿社会課 地域包括支援担当
メールアドレス: choujyu@city.takasaki.gunma.jp
TEL:027-321-1319 FAX:027-326-7387



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います。

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。

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をサポートしていただいています。少しでも興味を持って頂いた方、ぜひ介護予防サポーター養成講座を受けてみませんか？



謎ときチャレンジ

のところに何が入るでしょうか？ヒントは動物です。

羊> : 羊

🏠 高齢者あんしんセンターとは… 🏠

高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844