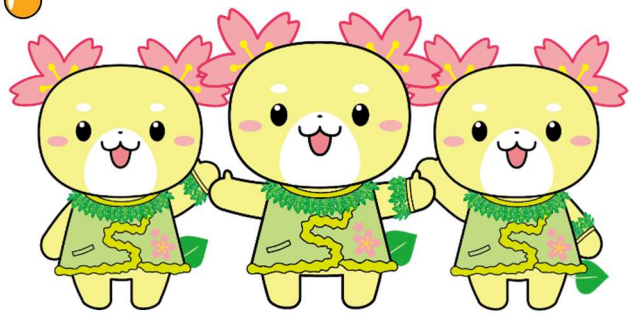
あなたの力を地域の活力に！

# 介護予防サポーター養成講座



**介護予防サポーター養成講座とは**

介護予防に役立つ情報の提供や体操の指導・サポートを行うサポーターを養成する講座です。あなたの力を地域の健康づくりのために活かしませんか？ご参加お待ちしています！

●対　象●　講座終了後に地域で積極的に高齢者へ指導を行う等の活動ができる方

●日　程●

| 全８回コース（毎回木曜日） | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 令和７年１０月 | ２日 | ９日 | １６日 | ３０日 |
| １１月 | ６日 | １３日 | ２０日 | ２７日 |

●時　間●　各回　午後１時３０分から３時３０分まで

●内　容●　高齢者を対象にした体操の指導、高齢者の特徴や体操の指導をするときの注意点、介護予防の必要性、家庭にあるもの等を使用した運動の実践（実技）、ボランティアの心構えなど、介護予防サポーターになるために必要なことを学びます。

●会　場●　北坂戸地域交流センター　集会室

●定　員●　１２名（先着順）

●費　用●　無料

●持ち物●　筆記用具、飲み物、動きやすい服装

●申込み●　９月８日（月）から１９日（金）まで
高齢者福祉課窓口に設置の申込用紙に記入のうえ、高齢者福祉課地域包括ケア推進係へ（ＦＡＸ、メールも可。申込用紙はホームページにも掲載。）

★問合せ先★　坂戸市役所高齢者福祉課 地域包括ケア推進係
電話　２８３－１３３１（内４３６）　ＦＡＸ　２８３－１７１６
Mail　sakado53@city.sakado.lg.jp