

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？ご参加お待ちしております！

●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（毎回火曜日）				
令和8年10月	6日	13日	20日	27日
11月	17日	24日		
12月	1日	15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● 入西地域交流センター 多目的室

●定員● 20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、上履き

●申込み● 8月12日（水）から9月18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