

令和8年度介護予防サポーター養成講座開講！



～みんなで楽しく学んで、地域を支える～

介護予防サポーターは、地域の会館などで開かれている「地域版介護予防教室」を支えるボランティアです。この教室では、概ね65歳以上の方を対象に、月2～4回、ストレッチやレクリエーションなどの健康づくりを通じて、参加者と一緒に楽しく介護予防に取り組んでいます。

介護予防サポーター養成講座修了後は、現在市内21か所で開催されている教室に配属され、運営のお手伝いをします。教室を続けていくには、あなたのような支え手が欠かせません。



- ◆ 対象 ◆ 講座修了後、「介護予防サポーター」として 介護予防教室の自主運営に協力できる方であり、原則すべての講座（全6回）に参加が可能な方

- ◆ 申込期間 ◆ 6月1日（月）9時から、6月12日（金）17時まで

- ◆ 申込方法 ◆ 電話、FAX、ロゴフォーム（下記QRコードから）のいずれか

- ◆ 募集人数 ◆ 20名（先着順）

※定員になり次第締め切り。申込者が3名に達しなかった場合は中止。

- ◆ 受講料 ◆ 無料

- ◆ 会場 ◆ いなきたコミュニティセンター5階第1・2・3集会室
（小樽市稲穂5丁目10番1号）

◆申込先・問合せ◆

小樽市福祉保険部福祉総合相談室

電話：32-4111（内線467）※受付時間9時～17時（土日祝除く）

FAX：33-1128（申込用紙は裏面にあります）

申込フォーム（右のQRコードから）



<申込フォーム>

介護予防サポーター養成講座日程・申込用紙

✓ 日程・場所を確認してください

- ◆会場◆ いなきたコミュニティセンター5階第1・2・3集会室
- ◆日時◆ 下記日程の13:30~15:30

小樽市ホームページで講座
や介護予防教室の様子を
確認できます



	日程	内容(予定)
1	6月17日(水) 13:30~15:30	オリエンテーション「介護予防について学ぼう」 ~サポーターの活動・教室紹介~
2	6月24日(水) 13:30~15:30	運動講座(基礎編)「健康づくりのための運動を体験しよう!①」 ~体操・ストレッチ・筋力トレーニングなどについての基礎を学びます~
3	7月1日(水) 13:30~15:30	認知症講座「認知症サポーター養成講座」 ~認知症についての基礎知識を学びます~
4	7月8日(水) 13:30~15:30	レクリエーション講座「レクリエーションを楽しもう!」 ~楽しくレクリエーションについて学びます~
5	7月15日(水) 13:30~15:30	運動講座(応用編)「健康づくりのための運動を体験しよう!②」 ~体操・ストレッチ・筋力トレーニングなどの応用編について学びます~ ★現在活動中の介護予防サポーターと一緒に受講します。
6	7月22日(水) 13:30~15:30	1. 口腔講座「オーラルフレイル予防について知ろう!」 2. 栄養講座「栄養について知ろう!」 3. 修了式

✓ (FAXでお申込みの方) 枠の中に必要事項を記入し、FAXしてください

ふりがな	
お名前	
生年月日	年 月 日
ご住所	
電話番号*	

※申込内容確認のため、お電話することがあります

◆申込先◆ FAX : 0134-33-1128

小樽市福祉保険部福祉総合相談室地域包括ケアグループ 行
お問合せ：小樽市福祉保険部福祉総合相談室 ☎ 32-4111 (内線467)