



高齢者あんしんセンター希望館たより



介護予防サポーター養成研修



受講料は無料です！



「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、
地域のサロンや通いの場などで介護予防を広める活動を行っている人達です！

《講義日程》

1日目：令和8年11月4日(水) 13:30～15:30

2日目：令和8年11月18日(水) 13:30～15:30

《場所》

浜尻公民館（2階） 高崎市浜尻町 209 番地 4

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8年10月1日（木）～10月30日（金）

申込方法

高齢者あんしんセンター日高北・希望館の、いずれかのセンタ
ーへお電話下さい（平日 8:30～17:15 連絡先は下にあります）

定員

10人



研修内容

★講義1日目

11 月 4 日	介護予防サポーターの役割と活動	9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
	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

《当日の持ち物》

- 筆記用具
○飲み物
2日目 ○運動のできる服装
○タオル

★講義2日目

11 月	運動とフレイル予防Ⅰ ～講義編～	25分
	運動とフレイル予防Ⅱ ～実技編～	30分
18 日	認知症の理解と対応方法	40分
	受講後の流れ	5分

*マスク着用は個人の判断
でお願いします。

★講義後に、別日程で現場実習があります。

裏面もあります

