令和8年度

介護予防サポーター養成講座 のご案内

参加無料！

介護予防サポーターは、介護予防について学び、高齢者の健康増進や介護予防をサポートするボランティアです。主に市の介護予防教室や出前講座、サロンなど地域で活動しています！介護予防サポーターとして活動することが、ご自身の介護予防にもつながります！！



いっしょに、介護予防サポーターとして活動してみませんか？

＜対　象　者＞	市内在住の概ね50歳以上で、5日間の講座に参加ができ、受講後に介護予防サポーターとして活動できる人
＜ 会　　場 ＞	TSURUTA ふくろうの森プラザ
＜ 日　　程 ＞	裏面をご覧ください
＜ 定　　員 ＞	20 名(定員を超えた場合は抽選となります)
＜申込期間＞	令和8年**9月7日(月)～10月2日(金)まで**
＜申込方法＞	高齢介護課窓口または電話、インターネットにてお申し込みください ※インターネットは土日・祝日も申し込み可 インターネットでの申し込みはこちら

詳しくは裏面をご覧ください

＜ 日　程 ＞

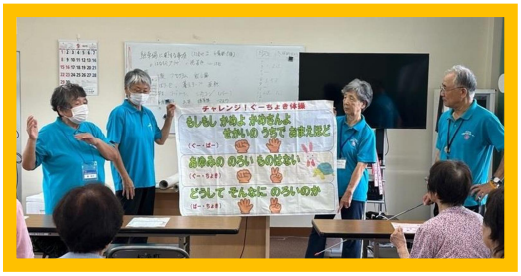
日 程	時 間	内 容
11月９日(月)	午後1時30分 ～4時	介護予防サポータとして活動するため、 下記の内容について、実践を交え学びます！ 【講話】 ・　介護予防に関する基礎知識　など 【実技】 ・　コミュニケーション技術 ・　介護予防に効果のあるレクリエーション　など
11月27日(金)		
12月10日(木)		
1月12日(火)		
1月20日(水)		

◇ 受講者の声 ◇

- あっという間の５日間でした。学ぶことがたくさんでしたが、楽しくすごすことができました。
- レクリエーションを通して、高齢者の方とのかかわり方、皆で楽しく活動することが大切である事などを学びました。
- 講師、サポーターの指導がポイントを掴みやすかった。
- 介護予防サポーターとして、高齢者の認知症予防の手助けになれるように頑張ってきたいと思います。

活動の様子

介護予防に関する知識や、介護予防に効果のある
レクリエーションなど、養成講座で学んだことを活かし、
楽しく活動しています！







「間違っても大丈夫！」と、自分自身が楽しんで取り組むことが、
介護予防につながります！！
「養成講座」のほかに、「ステップアップ講座」もあるので、
スキルアップすることができます。

水色の
ポロシャツが
目印です！

笑顔でげんき！
こがでくらすと
KOGA KURASU

＜申込み・問合せ先＞
古河市高齢介護課(総和福祉センター「健康の駅」内
古河市駒羽根 1501 番地　☎0280-92-4921