

令和5年度桐生市介護予防サポーター 養成研修

まずは大切な自分、家族、そして身近な人へ介護予防の楽しさを伝える役割
この機会に、お仲間とお気軽にご参加ください♪

会場 美喜仁桐生文化会館（桐生市市民文化会館）4階 第1会議研修室

時間 午後1:30～4:15 **対象** 桐生市民（全日程参加可能な方）

月日		内容
令和5年 9月4日(月)		開会・挨拶
	講義	介護予防・フレイル予防とは？
	実習	フレイル予防～運動機能～
9月13日(水)	講義	フレイル予防 ～オーラルフレイル～
	実習	「元気おりおり体操」のポイント解説
9月20日(水)	講義	フレイル予防 ～認知機能～ この講義を受けていただくと認知症サポーターとして認定いたします。
	実習	体力測定
9月27日(水)	講義	食べることの大切さ
	講義	介護予防サポーターの役割と地域づくりの秘訣



【新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策について】

自宅で検温を行い、発熱（体温37.5度以上もしくは平熱より1度以上高い場合）、息苦しさ、風邪症状（咳や倦怠感など）などがある場合には参加をご遠慮ください。

◎申込み◎ 8月7日(月)～8月25日(金)

定員20名になり次第、締め切ります。
動きやすい服装でご参加ください。

桐生市役所 健康長寿課 長寿支援係 電話 46-1111（内線588）

「介護予防サポーター」の役割



気づき



一緒に



支えあう

介護予防とは：寝たきり等の介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・改善するための取り組みのことをいいます。

一緒に：年齢を重ねることで起こる、心身の働きの不調を、柔軟に受け入れ、できることから始める仲間は、介護予防に欠かせません。

支える：市民のみなさんが「自分の体を、いつまでも維持していくこと」ができるように、色々な場面で、参加し、支えあうために、周りの人をお誘いし、多くの人を巻き込むサポーター役となり、仲間と活躍する場所があります。

介護予防サポーターの活動は

桐生市高齢者ボランティアポイント事業

の対象です

～元気な高齢者の皆さんの介護予防、地域貢献、社会参加を奨励し、意欲を持って活躍できるよう応援するための事業です～

① 介護予防サポーター養成研修受講



② ボランティア登録・手帳の交付



③ ボランティア活動

・介護予防教室の運営補助や通いの場の運営、長寿センターでの元気おりおり体操の実施



④ ポイントに応じた交付金や交換物品との交換

・活動した年度の翌年度の7月～年度末までに申請し、交換。



☆65歳以上の介護予防サポーターが行う介護予防教室の運営補助などは換金可能なポイント付与の対象となります。（60歳以上65歳未満の人も活動に参加できますが、ポイントは換金できません。物品と交換です。）