

令和7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を！
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時30分～午後4時頃

対 象 桐生市民（全日程参加可能な方）※欠席があると修了証がお渡しできません。

月 日		内 容
令和7年 8月20日(水)		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～
8月27日(水)	講義	フレイル予防～オーラルフレイル～
	実習	体力測定
9月3日(水)	講義	フレイル予防～認知機能～ この講義を受講した方は、認知症サポーターとして認定します
	講義	食べることの大切さ
9月10日(水)	実習	元気おりおり体操
	講義	介護予防サポーターの役割と地域づくりの秘訣



◎申込み◎ 7月7日(月)～8月4日(月)

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 44-8215

介護予防サポーターとは



◎介護予防サポーターの活動内容

・長寿センター等で元気おりおり体操の実施

「元気おりおり体操」は桐生市オリジナルの介護予防体操です。長寿センターでは、定期的に元気おりおり体操を実施しています。介護予防サポーターが中心となり、30分程度参加者とともに体操を行います。

・介護予防教室「脳いきいき教室」「にっこり楽々教室」の運営補助

桐生市では、介護予防教室を実施しています。教室の当日準備、受付、片付けなどの運営補助を介護予防サポーターに協力していただきます。

「脳いきいき教室」…地域包括支援センターが実施する1コース7日間の介護予防教室
「にっこり楽々教室」…一般事業者が実施する1コース5日間の介護予防教室

・地域の通いの場の運営

通いの場は、介護予防教室の事後グループなど、公民館や集会所で地域の方が集まるサロンのことです。通いの場での活動内容は、介護予防体操や運動、脳トレなど様々です。月1回以上開催している通いの場を運営すると、高齢者ボランティアポイント事業の対象になります。

◎高齢者ボランティアポイント事業とは

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。

介護予防サポーター(65歳以上)が上記の活動を行うと、ボランティアポイントが貯まり、ポイント数に応じて換金することができます。高齢者ボランティアポイント事業に参加するためには、ボランティア登録をする必要があります。

※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。

キノピーグッズなどの物品と交換になります。

活動時間に応じて、高齢者ボランティアポイント手帳にスタンプを押します。
スタンプ数に応じてポイントが付与されます。

