



## 令和4年度介護予防サポーター養成研修

介護予防の基礎知識と技術を学ぶ、介護予防サポーター養成研修の参加者を募集します。介護予防サポーターは、地域でいつまでも安心して暮らせる街づくりを目標に、様々な活動をおこなっています。介護予防教室のお手伝いや長寿センターなどで、介護予防体操を伝達する役割とともに、みんなが元気になる、通いの場づくりをサポートします。

- 日時 令和4年9月5日（月）・14日（水）・21日（水）・28日（水）  
午後1時30分から午後4時15分
- 会場 美喜仁桐生文化会館 4階 第1会議研修室
- 対象 市内に居住し、介護予防の知識・技術の習得とそれを生かしたボランティア活動に意欲のある方
- 定員 20名（先着）
- 費用 無料
- 内容 1日目：介護予防総論、フレイル、フレイル予防体操  
2日目：フレイル予防～認知機能～、元気おりおり体操  
3日目：フレイル予防～オーラルフレイル～、体力測定  
4日目：食べることの大切さ  
介護予防サポーターの役割と地域づくりの秘訣
- 申込み 令和4年8月8日（月）から8月26日（金）までに電話または来所にて、桐生市役所健康長寿課（46-1111内線588）へ申込み。
- その他 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」の対象活動です。活動に対し、換金可能なポイントが付与されます。  
全日程修了者には、修了証が発行されます。



3 すべての人に  
健康と福祉を



4 質の高い教育を  
みんなに

### 【問い合わせ】

保健福祉部健康長寿課長寿支援係  
担当 奥田  
TEL 0277-46-1111（内線588）