

プラザサポーター 養成講座

介護予防に関する知識・技術を身につけ
地域の健康と人のつながりを作るボランティア



介護予防の基礎を学ぶ講座 全6回

いきいき百歳体操
高齢者向けの簡単で
効果的なおもりの体操



キラキラ体操
宮代町の
オリジナル体操



フレイル予防
要介護状態にならない
ための知識を学ぶ

7・8月
自主グループ見学

介護予防教室での実習(いきいきプラザ) 全10回

町主催の介護予防教室において、一般の参加者の前で体操をしたり、フレイル予防の話をしたりします。初心者でも前に立って話ができるように伝えるための「話し方」「資料の使い方」など、伝える技術が身につくようにサポートします。

講座修了後…

◇ ◆ プラザサポーターとして活動 ◇ ◆

活動例

- 宮代町内17か所にある健康づくりのグループに参加しサポーターとして介護予防に関する知識や体操を地域の皆様に広める活動
- 町の介護予防教室や介護予防のイベント等への協力

プラザサポーター会について

養成講座の修了生が集まり

「宮代町プラザサポーター会」を立ち上げました。

情報交換や相互協力、イベント等でのいきいき百歳体操やフレイル予防のPRをしています。

詳しくはコチラ



>>>
詳しい
日程は
裏面へ

● 日程 1・3・5 木曜日 ●

基礎講座 (講義+体操の演習) 12:45~14:45

第1回	5月16日	事業説明 体操演習
第2回	5月30日	体力測定 (1回目)
第3回	6月6日	講座 体操演習
第4回	6月20日	講座 体操演習
第5回	7月4日	講座 体操演習
第6回	7月18日	おもり販売

※前半6回のうち5回以上出席して下さい

7月下旬~8月下旬は地域で体操をしている団体で2回程度見学実習があります。また、養成講座の修了生が活躍するプラザサポーター会の理事会見学があります。

介護予防教室 いきいきプラザ (実習+フレイル予防の講話) 12:45~15:15

第7回	9月19日	事業説明 体操実習
第8回	10月3日	体力測定 (2回目)
第9回	10月17日	体操+講座
第10回	10月31日	体操+講座
第11回	11月7日	体操+講座
第12回	11月21日	体操+講座
第13回	12月5日	体操+講座
第14回	12月19日	体操+講座
第15回	1月16日	体力測定 (3回目)
第16回	1月30日	修了式

※後半10回のうち6回以上出席して下さい
※プラザサポーター会から推薦された方は2回以上の出席で修了できます。

【申し込み期間】 3月1日(金)~3月29日(金)
 【対象者】 講座終了後はボランティアとして活動をしたい方
 【定員】 10名
 【会場】 宮東集会所(字宮東650-1)
 ※駐車場は宮東テニスコート(字宮東863)をご利用ください
 【費用】 無料
 【持ち物】 筆記用具 飲み物 汗拭きタオル 運動できる服装

----- 宮代町健康介護課高齢者支援担当
 お申込み ☎ 平日8時30分~17時15分
 問い合わせ 0480-34-1111 (内線384 382)
 ----- 宮代町役場6番窓口

