

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19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。

>>>
詳しい
日程は
裏面へ

詳しくはコチラ



● 日程 2・4 木曜日 ●

基礎講座 (講義+体操の演習)

9:45~12:00

第1回	5月14日	事業説明 体操演習
第2回	5月28日	体力測定 (1回目)
第3回	6月11日	講座 体操演習
第4回	6月25日	講座 体操演習
第5回	7月9日	講座 体操演習
第6回	7月23日	後期演習 説明

※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)

9:45~12:15

第7回	9月10日	事業説明 体操実習
第8回	9月24日	体力測定 (2回目)
第9回	10月8日	体操+講座
第10回	10月22日	体操+講座
第11回	11月12日	体操+講座
第12回	11月26日	体操+講座
第13回	12月10日	体操+講座
第14回	12月24日	体操+講座
第15回	1月14日	体力測定 (3回目)
第16回	1月28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2日(月)~3月27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】 山崎集会所(宮代町字山崎243)

町内循環バス「新しい村」下車徒歩3分の場所です。

※お車の場合は敷地隣をご利用ください。

【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

お申込み☎
問い合わせ

宮代町健康介護課高齢者支援担当
平日8時30分~17時15分
0480-34-1111(内線383)
宮代町役場6番窓口

