

# 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18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 火曜日 午後 ●

基礎講座第2・第4火曜 介護予防教室第1・第3火曜

## 基礎講座 (講義+体操の演習)

13:00~15:15

第1回	5月13日	事業説明 体操演習
第2回	5月27日	体力測定 (1回目)
第3回	6月10日	講座 体操演習
第4回	6月24日	講座 体操演習
第5回	7月8日	講座 体操演習
第6回	7月22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)

13:00~15:30

第7回	9月2日	事業説明 体操実習
第8回	9月16日	体力測定 (2回目)
第9回	10月7日	体操+講座
第10回	10月21日	体操+講座
第11回	11月4日	体操+講座
第12回	11月18日	体操+講座
第13回	12月2日	体操+講座
第14回	12月16日	体操+講座
第15回	1月6日	体力測定 (3回目)
第16回	1月20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3日(月)~3月31日(月)

【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】 和戸宿集会所(和戸3-10-6)

※お車の場合は和戸公民館駐車場をご利用ください

【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)

----- 宮代町役場6番窓口

