

令和 8 年度

介護予防サポーター養成講座

～初級編～

高齢者の健康づくりや生きがいをサポートする「介護予防サポーター」
として、地域で活躍してみませんか？

- ★ 健康づくりに興味がある
- ♪ 新しい仲間と出会いたい
- ★ 人と話すのが好き

そんなあなたを、私たちはお待ちしております！



月 日： 9月 2日 (水)

時 間： 午後 1時30分～4時30分

(受付 1時～1時20分)

*受付後に握力・滑舌測定します。

場 所： 沼田市保健福祉センター 1階会議室102

- 内 容 ・介護予防サポーターとは・筋トレや運動のポイント
・お口の健康を保つポイント・老化を防ぐ食事とは など
- 持 ち 物 筆記用具、飲物
- 服 装 動きやすい服装
- 対 象 沼田市民
- 締 め 切 り 8月18日(火) 先着30名



いつまでも元気で自分らしい
生活を送るための介護予防の
知識や技術を学べます☆

問合せ・申込み
沼田市保健福祉センター2階
沼田市地域包括支援センター
TEL 22-1112

～中級・上級編養成講座のご案内～

中級編

初級編修了者で、ボランティア活動に興味がある方が対象です。

開催日	時間	場所	内容
9月30日(水)	午後1時30分 ～4時15分	保健福祉 センター1階	・口腔ケアの理解と実技 ・介護予防の運動・体力測定について
10月5日(月)	午後1時30分 ～4時15分	保健福祉 センター1階	・認知症サポーター養成講座 ・手軽にできるレクリエーション①
10月13日(火) ★(調理実習)	午前10時～ 午後1時30分	保健福祉 センター3階	・スマートウェルネスについて ・調理実習(バランスの良い食事)

上級編

中級編修了者で、地域で主体的にボランティア活動をする事を考えている方が対象です。

開催日	時間	場所	内容
10月27日(火)	午後1時30分 ～4時15分	保健福祉 センター1階	・もしバナ(カードゲーム) ・手軽にできるレクリエーション②
11月6日(金)	午後1時30分 ～4時	保健福祉 センター1階	・福老体操について
11月16日(月)	午後1時30分 ～4時30分	保健福祉 センター4階	・普通救命講習会 ※普通救命講習修了証を交付します
11月頃	随時	各地区	・介護予防事業の見学 ・地区の福老体操団体の見学
12月9日(水)	午後1時30分 ～3時40分	保健福祉 センター1階	・「お互いさま」のまちづくりについて ・介護予防サポーター上級編認定式

*受付：開始時間の15分前～

*持ち物：初級編で配布した資料・筆記用具・飲み物

(★調理実習の日は、エプロン・三角巾・マスクをお持ちください)

*服装：動きやすい服装・靴



☆ サポーター活動内容 ☆

- ・介護予防教室の支援
- ・介護予防イベントの協力
- ・体力測定の補助
- ・地区福トレ団体への支援等

問合せ

沼田市保健福祉センター 2階

沼田市地域包括支援センター

阿部

TEL 22-1112