

# みずほ生き活きサポーター (ボランティア)養成講座

第5期  
受講生募集!!



瑞穂市マスコットキャラクター かきりん

「みずほ生き活きサポーター養成講座」では、自ら介護予防を実践するとともに、地域の中でも介護予防や健康づくりをサポートしていただく“みずほ生き活きサポーター”を養成します。

「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく輝きながらハツラツと生活ができる！」そんな地域を目指して、自分自身のため、家族のため、地域のために今からできることから始めてみませんか。ぜひご参加ください。

## < 日程 (全5回コース) >

対象：市内在住のかた 参加費：無料

定員：40人

持ち物：筆記用具、飲み物、動きやすい服装

コース	1回目	2回目	3回目	4回目
日時	9月19日(木) 13:00~16:30	10月2日(水) 13:30~16:00	10月16日(水) 13:30~16:00	11月12日(火) 13:30~16:00
場所	総合センター2階 あじさいホール	総合センター5階 第1~3会議室	総合センター5階 第1~3会議室	総合センター5階 第1~3会議室
コース	現場実習	5回目	【日頃こんな思いを持っている方大募集!!】 地域で介護予防につながる活動をしたい! 今は具体的には考えていないが いずれは地域のために何かしたい。	
日時	実習場所の日程に 準ずる(計2回)	12月18日(水) 13:30~16:00		
場所	各実習場所 (都合の良い日を選 んで頂けます)	総合センター5階 第1~3会議室		



## 参加申込み・お問い合わせ先

社会福祉法人瑞穂市社会福祉協議会 瑞穂市地域包括支援センター

〒501-0222 瑞穂市別府 1283 番地 (総合センター1階)

TEL (058) 327-4118 / FAX (058) 327-5304

メール [hokatsu@mizuho-shakyo.org](mailto:hokatsu@mizuho-shakyo.org)

\*申込みは、電話・FAX・窓口・メールなどでお受けいたします。

----- 切り取り線 -----

## <みずほ生き活きサポーター養成講座参加申込書>

参加申込み先：瑞穂市社会福祉協議会 地域包括支援センター / 締切：令和元年9月25日(水)

(ふりがな) 参加者氏名		性別		年齢	
住所	〒 瑞穂市	電話番号	( )	-	

※申込みで得た個人情報は、本講座の運営管理の目的以外には使用しません。

\*全5回のコースの講座を受講された後に、みずほ生き生きサポーターとしての活動が開始となります。

コース	日 程	内 容 (予定)
1回目	9月19日(木) 13:00~16:30 (受付12:30~)	※介護予防とは(介護予防の基礎知識) ※高齢者の身体の特徴について医師・歯科医師・薬剤師による講演 ※認知症予防レクリエーション
2回目	10月2日(水) 13:30~16:00 (受付13:00~)	※地域で介護予防に取り組もう ※身体の衰えを予防するリハビリ体操 ※口腔ケアについて
3回目	10月16日(水) 13:30~16:00 (受付13:00~)	※認知症サポーター養成講座 ※認知症予防レクリエーション
4回目	11月12日(火) 13:30~16:00 (受付13:00~)	※回想法、介護予防体操 ※各市町の介護予防活動について ※介護予防体操 ※みずほ生き生きサポーターの話を聞いてみよう
現場 実習	各実習場所の日程 に準ずる (計2回)	※一般介護予防事業の教室(1回) ※くつろぎカフェ(1回)
5回目	12月18日(水) 13:30~16:00 (受付13:00~)	※介護予防体操 ※認知症予防レクリエーション ※サポーター活動の心得 ※修了式

\*全5回の講座終了後に、みずほ生き生きサポーター認定証をお渡しします！  
1回でも欠席されると、認定証がお渡しできませんのでご注意ください。(一部、欠席者向けの補講があります)

### みずほ生き生きサポーターくつろぎ隊活躍中！

平成26年度～養成講座を修了されたかたが、みずほ生き生きサポーターくつろぎ隊を結成し、介護予防推進活動として「くつろぎカフェ」を開催しています！

コーヒーを飲みながらの談笑、介護予防体操を中心に、脳トレクや軽作業による認知症予防など、サポーター皆さんのアイデアを盛り込みながら展開中です。

