

令和3年度

みずほ生き活きサポーター (ボランティア)養成講座

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：20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13日(月) 13:00~16:30	10月18日(月) 13:30~16:15	11月15日(月) 13:30~16:15	12月6日(月) 13:30~16:15
場所	総合センター5階 第3会議室	総合センター5階 第3会議室	総合センター5階 第3会議室	総合センター5階 第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かた大募集!!> 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	都合の良い日を選んで頂けます (計2回)	1月17日(月) 13:30~16:15		
場所	各実習場所	総合センター5階 第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 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)
 電話 327-4118 / FAX 327-5304
 メール hokatsu@mizuho-shakyo.org

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3年9月7日(火)

(ふりがな) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	
住所	〒 瑞穂市	電話	()	-	

※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。

コース	日 程	内 容 (予定)
1 回目	9 月 13 日 (月) 13:00~16:30 (受付 12:30~)	<ul style="list-style-type: none"> 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 介護予防レクリエーション 
2 回目	10 月 18 日 (月) 13:30~16:15 (受付 13:00~)	<ul style="list-style-type: none"> 身体の衰えを予防するリハビリ体操 健口づくりについて 地域で介護予防に取り組もう
3 回目	11 月 15 日 (月) 13:30~16:15 (受付 13:00~)	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座 介護予防レクリエーション 
4 回目	12 月 6 日 (月) 13:30~16:15 (受付 13:00~)	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防体操 瑞穂市の介護予防カフェについて 
現場 実習	(都合の良い日を選んでも頂けます)	※くつろぎカフェ (2回)
5 回目	1 月 17 日 (月) 13:30~16:15 (受付 13:00~)	<ul style="list-style-type: none"> 各市町の活動について 介護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、みずほ生き活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。(欠席者向けのDVD補講があります)

*天候や感染症対策等により、日程が変更となる場合があります。

*感染症拡大防止対策を講じて実施します。自宅での検温、マスク着用にご協力をお願いします。

みずほ生き活きサポーターくつろぎ隊活躍中！

平成26年度以降、養成講座を修了された方が、みずほ生き活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！

介護予防体操を中心に、脳トレ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しています。



くつろぎカフェ うえるかむポイントを貯めよう！

「くつろぎカフェ」に参加すると、「うえるかむポイント」が貯まります。みずほ生き活きサポーター養成講座も「うえるかむポイント」の対象です。健康づくり・介護予防のために、くつろぎカフェや養成講座に参加してポイントを貯め、景品と交換しましょう！