

参加無料

いつまでも楽しく健康に過ごすために！

令和7年度南区 介護予防サポーター 養成講座のご案内

介護予防センターでは、介護予防教室や身近なサロン、その他地域の介護予防活動の場で活躍していただけるサポーターを養成しています。ぜひこの機会に、介護予防に必要な知識や技術を習得して活動してみませんか。皆様のご参加を心より待ちしております。

日時 **6月5日 木** 各日 **13:30** からスタート！

場所 **南区民センター2階視聴覚室**

(札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1) ※駐車場あります。

(毎週**木**曜日開催、
全5回、各2時間)

6/5 ステップ1 基本を学ぶ

【メニュー】

- ・サポーターってなあに？
- ・講義『南区の健康課題と高齢者の身体機能の変化について』
- ・レクリエーション

6/12 ステップ2 体力測定を学ぶ①

【メニュー】

- ・開眼片脚立位
- ・5M歩行（最大・通常）
- ・Time Up&Goテスト
- ・5回立ち座り
- ・レクリエーション

6/19 ステップ3 体力測定を学ぶ②

【メニュー】

- ・握力
- ・質問紙調査票について
- ・レクリエーション
- ・前回の振り返り(体力測定)

6/26 ステップ4 認知症を学ぶ

【メニュー】

- ・認知症サポーター養成講座
- ・コグニサイズ
- ・レクリエーション

7/3 ステップ5 体操を学ぶ

【メニュー】

- ・体操実習(リズム体操)
- ・先輩サポーターさんの活動を聞いてみよう
- ・今後の活動について
- ・レクリエーション

対象と持ち物

対象

これから地域で何か活動をしたいと思っている方。すでに地域で活動をされている方。介護予防に興味のある方。

持ち物

筆記用具、水分補給のための飲み物、タオル、動きやすい服装、初日に配布する名札とファイル

お申し込み先： **南区介護予防センター澄川**(担当:田中・高橋)
☎ 598-1295