

令和7年度

受講者募集

# 介護予防サポーター養成研修

介護予防サポーターは、榛東村で、高齢者が集まる介護予防教室や村主催事業の運営協力などを行っているボランティアです。

参加  
無料



脳トレや体操でいつまでも元気に！



男性サポーターも活躍中！



いきいきフェスタへ参加



介護予防教室「はつらつ教室」の様子

## おすすめポイント

介護予防サポーターとして活動が始まった後も、定期的な研修でスキルアップをサポートします！

## おすすめポイント

村が主催する「はつらつ教室」に介護予防サポーターとして協力していただくと、ポイントが貯まり景品と交換できます！

介護予防サポーター研修  
全日程を受講された方で、  
サポーターとして活動していただける方には  
オリジナルTシャツプレゼント！



詳しくは裏面へ

# 介護予防サポーター養成研修

受講無料

受講者募集

自分の健康管理のために!自分や家族の健康維持にも役立つ内容が盛りだくさんの講座です!そして、地域のため、人のために役立つことをやってみませんか?  
サポーターに興味のある方、ぜひご参加ください。

【日程・内容】

日付		内容
1 日目	7月10日(木)	・介護予防サポーターの役割 ・高齢期からの栄養、バランスのよい食事について
2 日目	7月18日(金)	・フレイル(虚弱)予防のための運動 (講師:渋川地域リハビリテーション広域支援センター)
3 日目	7月25日(金)	・お口の健康について (講師:渋川地域リハビリテーション広域支援センター)
4 日目	7月30日(水)	・認知症の理解と予防(認知症サポーター養成講座) *初めて受講された方には、認知症サポーターオレンジリングをお渡しします。 *VR(バーチャルリアリティ)体験を予定しております。 VRの技術を活用し、認知症のある方の疑似体験をすることができます。 *「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し認知症の方やその家族を守る「応援者」です。

7月30日受講すると  
「認知症サポーター」  
にもなれるよ!!



\*全日程の講座を全て受けられた方に「介護予防サポーター認定証」をお渡しします。

【場 所】 榛東村保健相談センター

【対 象】 村に住所がある方で、介護予防サポーター養成研修を受けていない方

【定 員】 20名 (定員になり次第締め切ります)

【時 間】 午後1時30分~3時予定(受付:1時15分~)

【持ち物】 上履き、マスク、飲み物(水等)、筆記用具、眼鏡(必要な方)

【申込み】 6月27日(金)までに、地域包括支援センターへ電話でお申し込みください

\*「認知症サポーター養成講座」(7月30日)のみの受講希望も受付しております!

(お申込み・問い合わせ先)



榛東村地域包括支援センター

TEL 0279-25-8441