

介護予防

地域を元気にする活動を始めませんか？
ゆるやかに始めて続けて自分も元気に...

ボランティア養成研修

3日間の講座に変わり
受講しやすくなりました！



「介護予防ボランティア養成研修」の受講者を募集します！

養成研修では健康づくりや介護予防活動に関する知識を専門の講師より学ぶことができます。自分自身のために、お互いさまで助け合える地域づくりのためにボランティア活動をはじめませんか？

【研修日程】◆開催場所：東かがわ市交流プラザ（湊 1806-2）

★参加費無料

回	日程	時間	内容	講師	会場
1	10月28日 (火)	13:30~13:45	介護予防ボランティアとは	東かがわ市 社会福祉協議会	2階 第3.4 講座室
		13:45~14:30	介護保険制度とフレイル予防	東かがわ市 長寿保健課	
		14:40~15:40	転ばない体づくり ～寝たきりにならないために～ ～元笑気体操をやってみよう～	阪本病院 理学療法士 藤井 保貴先生	
2	11月5日 (水)	13:30~14:30	高齢者の口腔ケア	歯科衛生士 森永 幸先生	2階 第3.4 講座室
		14:40~15:40	腸活で免疫力アップ	管理栄養士 三浦 誠子先生	
3	11月20日 (木)	13:30~14:30	簡単！楽しいレクリエーション ～身近な素材を使って遊ぼう～	レクリエーション インストラクター 奥谷 あけみ先生	2階 第3.4 講座室
		14:40~15:40	認知症サポーター養成講座 ～認知症を学び、地域で支えよう～	認知症 キャラバンメイト	
		15:40~16:00	ボランティア活動の場の紹介 ～ゆるやかな見守りを広げよう～	東かがわ市 社会福祉協議会	

✕ キリトリ

令和7年度「介護予防ボランティア養成研修」申込書

申込締切 10/17（金）まで

お名前	ご住所	電話番号
	〒	

過去に本研修と同じような講座を受講された経験がある場合は、ご記入ください。

(例) ○年ごろ ○○主催 ○○○にて について

研修日程の中でご都合が悪く参加できない講座がある場合は、ご記入ください。

(例) 第○回 ○○月○○日 ○○時～ 介護予防ボランティアとは (講座内容)

※ご提供いただいた個人情報は、厳重に管理し、目的以外の利用や第三者に公開されることはありません。

東かがわ市社会福祉協議会 ☎0879-26-1122 FAX0879-26-3016 FAX可

◆開催期間：**火** 10/28 **水** 11/5 **木** 11/20 全3回

お申込みを
お待ちしております

◆対象者：ボランティアに関心のある方、介護予防に関心のある方
介護予防の場でボランティア活動を既に実践されている方

◆定員：15名程度

◆申込締切：令和7年10月17日（金）

◆申込方法：申込書をご持参いただくか、
お電話・FAXにてお申込み下さい。

◆申込・問合せ先：東かがわ市社会福祉協議会 担当：三好裕、池田
TEL26-1122 FAX：26-3016

◆持ち物：水分補給できるもの、フェイスタオル、筆記用具

*現在活動中のボランティアのみなさん是非ご受講ください。
(過去の活動内容により、受講項目を免除できる場合があります)
*未受講講座のある方もお申込みをお願いします。

【留意事項】

●気象警報発表等により、開催を中止することがありますので予めご了承ください。

今回受講できない項目は次回の講座で受講
できます。受講後はボランティア活動がすぐ
に始められなくても大丈夫です♪
自分の健康のためにも是非お申込みください。



できること!
したいことから
始めよう!



受講後の

ボランティア活動の場紹介



高齢者「憩いの場」

高齢者「憩いの場」は高齢者の閉じこもり防止や
交流等を目的として介護予防ボランティア等のご協
力のもと実施しています。

●折り紙、脳トレ、手芸など自由なレクリエーション活動
の他受付等にもご協力いただいています。

地域ふれあい教室「元笑気」

地域ふれあい教室「元笑気」は健康寿命を延ばし、高
齢になってもいきいきと生活できるよう、仲間と楽しく
介護予防に取り組む教室です。

●会場設営・受付・レクリエーションのお手伝い等にご協力い
ただいています。



東かがわ市内にはこの他にも様々な介護予防活動の場があります。自分に合った場所で、無理なく楽しみながら
できる活動を初めてみませんか?活動場所については社会福祉協議会までお気軽にお問い合わせください。