

# 令和元年度 シルバーリーダー養成講座上級コース (介護予防サポーター養成講座) 受講生募集！！



介護予防の普及促進を目的に、本市の実施している介護予防教室でのボランティア活動や地域へ介護予防の普及啓発活動を行う「介護予防サポーター」を養成する講座を実施します。この講座を修了された人は、令和2年4月から、介護予防サポーターとして登録していただき、活動していただきます。

◆対象者：市内在住 60歳以上で下記のいずれかに該当する人

- ①過去にシルバーリーダー養成講座一般コースを修了された人
- ②ボランティア活動を実践している人

◆費用：無料

◆定員：40名(抽選)

◆会場：八尾市立社会福祉会館2階集会室／サポートやお2階多目的ホール

◆実施期間：令和2年1月17日(金)～3月4日(水)

【週1～2回程度、全9回】 ※詳細は裏面のカリキュラムを参照。



## サポーターの主な活動

- 介護予防に関する啓発活動
- 市等の介護予防の教室や事業のPR活動
- 市等の教室やイベント等でのサポーター活動  
(会場設営・受付補助、教室ミーティングの参加、声かけ等)
- サポーター自身による地域での自主的な活動
- 定期的な集会等での情報交換

電話または社会福祉会館1階  
社会福祉協議会窓口  
にてお申し込みください。

令和2年1月15日(水)まで受付！

## 社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会

〒581-0003 八尾市本町二丁目4番10号社会福祉会館内 電話：072-991-1161(直通) Fax 072-924-0974

令和元年度シルバーリーダー養成講座(上級コース)に申し込みます。

氏 名： ふりがな：

住 所：八尾市

年 齢： 歳 電話番号：

# 令和元年度 八尾市シルバーリーダー養成講座 上級コース

## 介護予防サポーター養成講座 カリキュラム

日時		会場	主な内容	講師
第1日目	1/17(金) 午前10時～午前11時	社会福祉会館2階 集会室1・2・3	入学式 オリエンテーション	高齢介護課職員
	1/17(金) 午前11時～正午		介護予防サポーター制度について	
第2日目	1/22(水) 午前10時～正午	サポートやお2階 多目的ホール	・グループワーク(自己紹介) ・介護予防サポーターとして ・ヘルスチェックの必要性 ・血圧測定の実技(注意点) ・運動教室体験(主にアイスブレイク、 ストレッチング、筋カトレーニング)	デサントジャパン(株) ヘルスマネージメント研究所
第3日目	1/28(火) 午前10時～正午	社会福祉会館2階 集会室1・2・3	認知症カフェ・事前研修	八尾市認知症地域支援推進員
第4日目	2/4(火) 午前10時～正午	サポートやお2階 多目的ホール	ノルディックウォーキングについて (実技)①	(社)全日本ノルディック・ ウォーク連盟大阪東支部
第5日目	2/10(月) 午前10時～正午	社会福祉会館2階 集会室1・2・3	・ヘルスチェック(参加者同士) ・体力測定の注意点 ・体力測定<握力・長座位体前屈・ TUG・5m歩行・開眼片足立ち>(参加 者同士) ・測定結果の自己評価	デサントジャパン(株) ヘルスマネージメント研究所
第6日目	2/13(木) 午前10時～正午	サポートやお2階 多目的ホール	ノルディックウォーキングについて (実技)②	(社)全日本ノルディック・ ウォーク連盟大阪東支部
第7日目	2/18(火) 午前10時～正午	社会福祉会館2階 集会室1・2・3	・ヘルスチェック(参加者同士) ・アイスブレイクとは ・アイスブレイク実践 ・転倒リスクについて ・水分補給の重要性について ・ストレッチ&筋トレの実技	デサントジャパン(株) ヘルスマネージメント研究所
第8日目	2/28(金) 午前10時～正午	社会福祉会館2階 会議室2	みんなの認知症予防教室・事前研修	NPO法人 認知症予防ネット
第9日目	3/4(水) 午前10時～午前11時	社会福祉会館1階 会議室1	・サポーターの活動体験談 ・振り返り	調整中
	3/4(水) 午前11時～午前11時30分		修了式	