

大募集

介護予防ボランティア 養成講座

長崎市の介護予防事業で高齢者をサポートする
ボランティアさんを大募集しています！

日程 (全3回)

①9月3日(木) 9:30~12:10

②9月10日(木) 9:30~15:40

③高齢者サロンでの実技研修

9月17日(木) / 11月5日(木) のどちらか

※①②③すべて参加が必要です。

対象

40歳以上の長崎市民

受講後にボランティア活動ができるかた

会場

東部地区にこここセンター3階多目的ホール
(長崎市矢上町19-1)

持ってくるもの

筆記用具、動きやすい服装、
室内シューズ、(2回目のみ) 昼食
※参加費は無料です。

申込先

長崎市東総合事務所地域福祉課 (8/27×切)

TEL: 095-813-9001

(受付時間 平日8:45~17:30)

講座内容の詳細については裏面をご確認ください

介護予防ボランティアって？

講座を受けることで以下の2つのボランティアとして活動することができます。
ボランティア活動を通して自身の健康づくりや介護予防にもつながります。

あじさいサポーター

公民館などで月2回開催されている高齢者の介護予防を目的とした「すこやか運動教室」の参加者が楽しく参加を継続できるよう、声かけや気配りなどのサポートを行います。

シルバー元気応援サポーター

高齢者サロンなど依頼を受けた会場に出向き、介護予防体操「せ〜のお体操」などの紹介を行い、参加者が楽しく介護予防に取り組めるようにサポートします。

講座内容



1回目

9/3

- ①オリエンテーション
- ②高齢者の心と体の特徴（講話）
- ③レクリエーションを学ぶ（講話・実践）

2回目

9/10

- ①介護予防体操・体力測定について（講話・実技）
- ②介護予防体操【椅子編】（実技）
～昼休み～ ※昼食をご持参ください
- ③介護予防体操【床編】（実技）
- ④ロールプレイ（実技）
- ⑤先輩ボランティアの体験談



3回目

9/17
または
11/5

先輩サポーターと一緒に高齢者サロンに出向き、介護予防体操「せ〜のお体操」を実践します。