

令和8年度

本巢市

介護予防サポーター 養成講座



高齢者の「元気」を応援するサポーターになりませんか？
介護予防の知識や体操を学び、地域での活動に役立てましょう！



日時

令和8年

10月24日(土)・12月12日(土)

9:30~15:00(両日とも)



場所

真正すこやかセンター 1階

(本巢市下真桑 1199番地1)



参加費

無料 ※子ども食堂の利用料として
200円をご用意ください。



対象者

下記のいずれにも該当し、
2日間とも受講できる人

- ①本巢市内に在住または在勤し、
運動に制限のない人
- ②受講終了後に本巢市内で
ボランティアとして活動できる人



認知症サポーターキャラバン



申込方法

電話または
右記のコードから
お申し込み

お申込みはこちら



定員

20名(先着順)



申込締切

令和8年

10月9日(金)



持ち物



筆記用具



汗拭きタオル



飲み物



室内用シューズ



動きやすい服装で
お越しください。

お申込み
お問合せ

本巢市役所 長寿支援課
本巢市社会福祉協議会 地域福祉課

058-323-7754
058-320-0531

受付時間 8:30~17:15

令和8年度本巢市介護予防サポーター養成講座日程表

10月24日
(土)

9:30~15:00

- 9:30～ ◎ オリエンテーション
- 9:45～ ◎ 老化と高齢者の病気について学ぼう
(本巢市役所 健康支援課)
- 10:45～ ◎ 認知症の正しい知識と対応について学ぼう
認知症サポーター養成講座
(本巢市社会福祉協議会)
- 12:15～ ◎ 防災食を食べてみよう
(防災士)
- 13:00～ ◎ レクリエーションを体験しよう
(岐阜県レクリエーション協会)
- 14:10～ ◎ 地域のボランティア活動を知ろう
- 15:00～ 閉会

見学・体験 10月26日(月)～12月11日(金)

- 集いの場に参加してみよう

※ 集いの場とは・・・地域のボランティアの方々が運営する、人が集う場所

12月12日
(土)

9:30~15:00

- 9:30～ ◎ 介護予防について学ぼう
～コグニサイズの体験～
(理学療法士：鶴飼 浩史氏)
- 11:10～ ◎ グループワーク①
～集いの場の見学・体験で感じたことを共有しよう～
- 11:45～ ◎ 子ども食堂に行ってみよう
- 12:45～ ◎ 集いの場づくりのヒントを知ろう
(平成医療短期大学：加藤 清人氏)
- 13:20～ ◎ グループワーク②
～集いの場を企画してみよう～
- 14:35～ 修了式
- 15:00～ 閉会

—— 参加にあったての注意事項 ——

- 【見学・体験】10月26日～12月11日までの期間に、集いの場へ1回以上の参加をお願いします。(詳細は第1回講座にて案内予定)
- 発熱・咳などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- 定員を超える申し込みがあった場合、参加をお断りする場合があります。



昨年度の様子