

「はつらつサポーター」養成講座

ご案内

はつらつサポーターとは、市が行う介護予防事業や地域で行われる百歳体操のお手伝い役となるボランティアの事です。健康寿命を延ばせるように体を動かす事・噛むこと・食べる事について知識を深め、脳いきいきのレクレーションを行うことの楽しさを体験できる講座です。

＜場所＞えびの市社会福祉協議会 2階集会室

＜受付＞午前8時50分から(血圧測定など)

＜参加費＞無料

＜持ち物＞靴・飲み物(水分補給用)・運動できる服装でおいでください

＜プログラム＞

	実施日時	内 容	講師・担当
1回目	令和8年 8月18日(火) 午前9時10分 ～ 午前12時	・開講式 ・包括支援センターの役割と仕事内容紹介 ・講座の目的と進め方 ・自己紹介 ・講話「筋力を鍛える意義と百歳体操について」 ・サポーター活動の実際 ・レク：脳いきいき紹介 ・実技：百歳体操	介護保険課課長 包括支援センター長 保健師 先輩サポーター 看護師
2回目	8月25日(火) 午前9時10分 ～ 午前12時	・講話：「口腔機能を向上させましょう」 ・市内の百歳体操紹介 ・かみかみ体操・しゃきしゃき体操 ・講話「地域で元気を育む！」 ～主任ケアマネが伝える百歳体操の チカラと介護保険の話～ ・実技：百歳体操	歯科衛生士 看護師 主任ケアマネジャー 看護師
3回目	9月1日(火) 午前9時10分 ～ 午前12時	・講話：「食べることを大切にしましょう」 -介護予防の基本は食べること- ・レク：脳いきいき紹介 ・権利擁護について ・実技：百歳体操(熊本バージョン)	健康保険課 栄養士 看護師 社会福祉士 看護師
4回目	9月8日(火) 午前9時10分 ～ 午前12時	・講話：「認知機能の低下を予防しましょう」 ・実技：百歳体操 ・レク：脳いきいき紹介 ・講話「ボランティア活動とは」 ・閉講式(認定証授与)	認知症地域支援推進員 看護師 先輩サポーター えびの市社会福祉協議会 ボランティア育成担当 介護保険課課長

*全4講座中、3講座以上受講すると「はつらつサポーター」として認定されます。

その後は「はつらつサポーター連絡会」会員として、ボランティア保険に加入し、地域の百歳体操を支えると共にサポーター活動に役立つ情報交換や自らの健康保持に役立つ研修会に参加することになります。

＜申し込み締め切り＞ 令和8年8月12日(水)

＜申し込み・問合せ＞ えびの市 介護保険課 地域包括支援センター

電話 直通35-1112 担当：田村・永里・赤垣