

～あなたの力が地域の力に！介護予防の輪を広げましょう！～

介護予防サポーター養成講座 受講生募集

町では、介護予防に関心を持ち、地域で高齢者の介護予防を支援する『介護予防サポーター』を養成します。

ご自身やご家族、地域の方が、いつまでも住み慣れた地域で生活できるよう、介護予防の知識を身につけ、地域であなたの力を活かしてみませんか。

【日程・内容】 令和7年

11月 14日 ～ 12月 5日までの 全5回

*日程・内容の詳細は、裏面にあります。

*講座の修了には、全ての日程の参加が必要です。

【会 場】 立山町元気交流ステーション2階 大会議室 1 または 3

【対 象】 介護予防に関心があり、講座修了後、『介護予防サポーター』として活動できる方

*介護予防サポーターは、地域で介護予防についての普及啓発等の活動を行います。

*受講後、立山町介護予防サポーター協議会の会員として活動します。

【定 員】 12 名

【受 講 料】 無料

【申込期限】 令和 7 年 10月 31日 (金)



～これまでの介護予防サポーター養成講座の様子～



◎認知症予防のための
頭と体の体操実践中！



◎介護予防の取組みに
ついて、グループ発表

◆これまで200名が、
養成講座を受講しました！

◆講座は、ご自身の健康づくり
にもなります。

◆受講後は、地域で開催されて
いる通いの場や、ケーブルテ
レビ「まめまめ介護予防」で
活躍中！！

オンライン申込み

《お申し込み・お問い合わせ先》

立山町地域包括支援センター（立山町役場 健康福祉課内）

☎462-9088

または

☎462-9958



令和7年度 介護予防サポーター養成講座 日程表

【受付時間】 9:15～9:30

【持ち物】 筆記用具、飲み物

	日時	内容	場所
1	令和7年 11月14日（金） 9:30 ～ 11:45	開講式、オリエンテーション 講義「介護保険制度と介護予防」 実技「転倒予防とあたまの体操」	立山町元気交流 ステーション 2階 大会議室
2	11月19日（水） 9:30 ～ 11:45	講義「高齢者の体と心」 講義「口腔ケアについて」 実技「転倒予防体操」	
3	11月21日（金） 9:30 ～ 12:00	講義「認知症について」 （認知症サポーター養成講座） 講義「消費者被害にあわないために」 実技「転倒予防体操」	
4	11月28日（金） 9:30 ～ 11:45	講義「高齢者の栄養」 講義「排泄ケアについて」 実技「転倒予防体操」	
5	12月5日（金） 9:30 ～ 12:00	ワーク「今後の介護予防について」 閉講式	

《お申し込み・お問い合わせ先》

立山町地域包括支援センター（立山町役場 健康福祉課内）

☎462-9088 または ☎462-9958

オンライン申込み

