

相模原市では、地域包括支援センターと協力しながら、介護予防の知識を生かし、主体的に地域の介護予防の取組を応援するボランティアを養成しています

# 介護予防サポーター (悠遊シニアスタッフ) 大募集！！



自分のためだけでなく、  
**地域のため**にも出来ることからやってみたい！

いつまでも元気で暮らしたいけど、  
**『介護予防』**ってなんだろう??

そんなあなたにオススメします。

## ● サポーター になるとできること

**【各教室のお手伝い】** ・各地域包括支援センターでの介護予防教室  
・いきいき百歳体操

**【スキルアップ】** ・活動の中で、様々な介護予防を学べます！  
・研修や活動報告会、サポーター同士の交流会  
で最新情報や仲間の活動、情報交換ができます！

## ● サポーター の活動イメージ

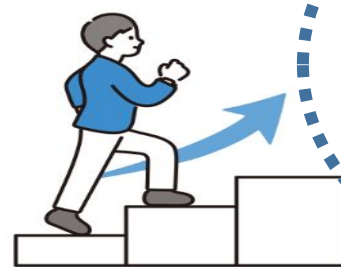
STEP1

自分も  
元気になる！  
楽しい！！



STEP2

地域のことが  
分かる！  
仲間が増える！



STEP3

仲間と  
サロンを  
立ち上げ！

# 介護予防サポーター応募から登録の流れ

## 1. 応募の条件を確認する



- ・ 介護予防に関心があり、地域で介護予防の活動をしていく意志のある**40歳以上の方**
- ・ **介護予防サポーター養成講座全日程に参加可能な方**

## 2. 申込む

- ・ 養成講座の詳細が決まりましたら、**広報さがみはらや相模原市のホームページにてお知らせ**します。

相模原市  
介護予防サポーターHP



## 3. 養成講座を受講する

- ・ 高齢者の特徴や最新の介護予防について学びます。
- ・ お近くの地域包括支援センターにて実際の活動を見学します。

## 4. 登録・活動開始

- ・ 活動を希望する地区（複数可）を登録します。
- ・ 実際の活動開始は、**次年度4月以降**です。
- ・ 地域包括支援センターから直接活動依頼の連絡があります。ご都合に合わせて、ボランティア活動にご協力ください。



## 問合せ

### ●養成講座に関すること

相模原市

※お住いの地区の各高齢・障害者相談課へ

緑高齢・障害者相談課

042-775-8812

津久井高齢・障害者相談課

042-780-1408

中央高齢・障害者相談課

042-769-8349

南高齢・障害者相談課

042-701-7704

### ●事業全般に関すること

相模原市

高齢・障害者支援課

042-769-9249