

「介護予防サポーター養成講座」

介護予防サポーター養成講座では、ご自身で簡単に取り組める体操やレクリエーション、介護予防や口腔に関する講座を行い、ご自身の健康づくりに役立つ知識を学ぶことができます。また、受講された方で、地域でのボランティアや社会貢献に興味のある方は、習得した知識や技能を生かし、地域での介護予防を支援するボランティアとして活動することもできます。

ご自身の健康や生きがいづくりのため、地域や周りの人たちのために介護予防サポーター養成講座に参加してみませんか？ 次回の養成講座は、12月10日からスタートです。

詳しくは、プラチナ社会政策室までご連絡ください。

★介護予防サポーターの声

現在、85名の方が介護予防サポーターとして登録されています。
今回3名の方に活動についてお聞きしました！



★60代男性

色々な方々と会話ができて楽しいです。運動の習慣が身につき、元気になり怪我もしにくくなりました。通いの場の良さを皆さんに知ってほしいです。



★70代女性

股関節の手術をして人工関節を入れています。手術から半年後通いの場に参加者として通い始め、縁があり介護予防サポーターになり、現在6年目です。人のためにも自分のためにもなっており生きがいを感じています。



★80代男性

活動は自分の健康維持になっています。介護予防サポーターの仲間がもっと増えてほしいです。特に男性の参加者大募集！



高齢者の方々の生活の中でのお困りごとや悩み事等はプラチナ社会政策室へご連絡ください。

生活支援コーディネーターがお話を伺い、お一人おひとりの状況に応じた支援につなぐサポートをさせていただきます。

60歳以上で求職中の方は
シルバー人材センターへ！

会員募集中

会員
メリット

- ▶ 生き生きと健康に毎日輝く！
- ▶ 仕事に応じて収入も得られる！

シルバー人材センターは
生きがいと地域の
ニーズを結びます。

お問合せ先 公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会

TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015

連合会HPへ

佐賀県シルバー 検索

シルバー人材センターへ
入会を検討中の皆様へ！

令和6年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

有料広告

生活支援コーディネーターだより Vol.4

問申 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係 ☎ 85-7056



「通いの場」と「介護予防サポーター養成講座」の紹介

「通いの場」

通いの場とは、住民を主体とした健康活動の場や生きがいづくりの場のことです。

現在、基山町の通いの場では、地域の公民館など家から通いやすい場所で、筋肉運動を中心に、認知症の予防、身体機能維持の向上を目的とした運動を行っています。運動だけでなく、気分転換、コミュニケーションの場にもなっており、多くの方が楽しみながら活動しています。

参加者の方は、70代～90代が多く、ご自身のできる範囲で参加されています。ぜひ一度、通いの場を見学（体験も可）してませんか？

※開始 30 分前から会場準備をしておりますので、受付で「見学（体験）」の旨をお伝えください。

行政区	通いの場名称	場所・日時		
全区	きやま元気サークル	憩の家	毎週金曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
1 区	きやま元気カフェ	金丸公民館	毎週木曜日	午前 10 時～ 11 時
	正応寺通いの場	正応寺公民館	第 1・第 3 火曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
3 区	3 区通いの場	3 区公民館	毎週水曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
4 区	4 区通いの場	4 区公民館	毎週金曜日	午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分
5 区	5 区労さん	5 区公民館	毎週水曜日	午前 10 時～ 11 時
6 区	6 区通いの場	6 区公民館	毎週金曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
		白坂集会所	毎週木曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
7 区	7 区通いの場	7 区公民館 西長野集会所 野口集会所	毎週金曜日	午前 10 時～ 11 時
9 区	9 区通いの場	9 区公民館	毎週水曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
10 区	10 区通いの場	10 区公民館	毎週木曜日	午後 1 時 30 分～ 3 時
11 区	11 区通いの場	11 区公民館	毎週水曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分 午後 1 時 30 分～ 3 時
12 区	12 区通いの場	12 区公民館	毎週金曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
13 区	13 区通いの場	13 区公民館	毎週水曜日	午後 1 時 30 分～ 3 時
14 区	14 区通いの場	14 区公民館	毎週水曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
15 区	15 区通いの場	15 区公民館	第 1・3・4 水曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
16 区	16 区通いの場	16 区公民館	毎週金曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
17 区	17 区通いの場	17 区公民館	毎週月曜日	午後 1 時 30 分～ 3 時

※お住まいの行政区の通いの場への参加をお願いします。参加費は無料。
(きやま元気サークルに限り、基山町在住の方はどなたでも参加可能です。)

「ふれあいフェスタ」でも通いの場の体験ができます。

お気軽にご参加ください！

▽日時 12月8日(日)

①午前の部 午前 10 時 30 分開始

②午後の部 午後 1 時 30 分開始

(約 20 分間)

▽場所 基山町総合体育館 南側通路(武道場付近) ※土足可

▽参加費 無料

