

地域支援サポーター養成講習会(基礎講座) 受講者募集

☎・📍 長寿介護課 Tel0299-91-1701

ココくんポイントの
付与対象事業です



地域支援サポーターとは

市で実施している地域支援事業などをサポートするボランティアです。健康長寿な地域を目指すために今後の活躍が期待されています。

講習会(基礎講座)を受講し、ボランティア活動をしていただくとポイントがもらえる制度もあります。

対象=市内在住で地域支援サポーターとして活動する意欲のある方

定員=15人 **場所**=保健・福祉会館

申込期限=6月27日(金)

申込方法=電話申し込み

	日時	内容
7月10日 (木)	午前9時～9時55分	介護保険制度、介護予防について 個人情報の取り扱い
	午前10時～10時55分	高齢者への接し方
	午前11時～正午	緊急時対応の方法
7月11日 (金)	午前9時～9時55分	ボランティア活動について
	午前10時～11時30分	認知症サポーター養成講座
	午前11時40分～正午	地域支援サポーターポイント制度とは

地域支援サポーターポイント制度とは

高齢者が社会参加を通して楽しく活躍することを応援し、さらに介護保険料の負担軽減にもつながる制度です。

対象=市内在住で、地域支援サポーター養成講座を受講した65歳以上の方

※要介護認定、要支援認定を受けた方や介護保険サービスの利用者は除く

内容=地域支援サポーターとしての活動1時間当たり1ポイント付与(1日2ポイントまで)

助成額=1ポイント当たり100円(上限5,000円)

申請方法=利用申請書を長寿介護課に提出



コンシェルジュ子育て相談会

📍 こども家庭センター Tel0299-77-9288

ココくんポイントの
付与対象事業です



子育てコンシェルジュに気軽に話してみませんか。

トイレトレーニング、イヤイヤ期、子どもとの関わり方が分からない、幼稚園や保育施設のことなど、何でもご相談ください。相談中、お子さんが近くで遊べるスペースを用意します。

日時=6月26日(木) 午前9時30分～正午(個別相談 各25分)

場所=かみす防災アリーナ

対象=市内在住の子育て中の保護者

定員=10人(申込多数の場合は抽選)

申込方法=いばらき電子申請・届出サービス(相談希望時間も入力してください)

申込期限=6月15日(日)



7月からの

通所型短期集中サービス参加者募集

☎・📍 長寿介護課 Tel0299-91-1701

通所型短期集中サービスとは？

転倒予防や健康に関すること(栄養・^{こうくう}腔ケア・認知症予防など)を学び、リハビリの専門職のアドバイスのもと、参加した人と一緒に楽しみながら体操をおこないます。

関節に痛みのある方や持病のある方でも、その方に合った体操ができます。

次のうち3項目以上に該当する方におすすめです！

- ☐ 普段、手すりを使ったり壁をつたいながら階段を上る
- ☐ 普段、椅子に座った状態から立ち上がる際、何かにかまりながら立ち上がる
- ☐ 普段の生活の中で、15分位続けて歩くことがない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安が強い



教室名(会場)	担当地域	日程(全10回)
はつらつ健康教室 (保健・福祉会館)	第1圏域 主に溝口より北・西の地域	7月3日～9月4日 毎週木曜日 午前10時～11時30分
済生会イキイキ教室 (うずもコミュニティセンター)	第2圏域 主に知手・東和田～太田・須田	7月8日～9月16日 毎週火曜日 午後2時～3時30分
こもれび倶楽部 (矢田部ふれあい館)	第3圏域 主に矢田部より南	7月11日～9月19日 毎週金曜日 午後2時～3時30分

対象=市内在住の65歳以上で、要支援1・2の方または介護予防・生活支援サービス事業対象者の方など

※通所サービス利用者を除く

定員=10人(初めての方を優先)

費用=1,000円 ※乗り合いタクシー利用者はその都度別途100円

持ち物=動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、眼鏡など

申込方法=電話または窓口

申込期限=各教室開始日の2週間前

※申し込み手続きには時間がかかる場合があります。詳しくはお問い合わせください

フレイル予防サポーター養成講習会(専門講座) 受講者募集

☎・📍 長寿介護課 Tel0299-91-1701

ココくんポイントの
付与対象事業です



フレイル予防サポーターとは

フレイル測定会(10月実施予定)で、参加者の誘導や測定の補助・記録などをお手伝いするボランティアです。定期的な活動がないので、ボランティア初心者の方にも向いています。

対象=これまでに地域支援サポーター養成講習会(基礎講座)を受講している方

定員=15人程度

場所=保健・福祉会館

申込期間=6月2日(月)～7月14日(月)

申込方法=電話申し込み



	日時	内容
7月30日 (水)	午後1時～1時30分	フレイル予防サポーターの活動・役割
	午後1時30分～2時30分	フレイル予防(運動編)
	午後2時30分～3時	フレイル予防(^{こうくう} 腔編)
	午後3時～4時	フレイル予防(栄養編) ※栄養実習室で調理の見学と試食をおこないます