

# 介護予防・生活支援 サポーター養成講座

毎日の生活の、ちょっとした困りごとのお手伝いを行っていくための知識や、ご自分がいつまでも健康で元気に過ごすための介護予防の知識を学んでみませんか？

日時

令和8年1月14日(水)・21日(水)・28日(水)  
13:30～16:00

募集定員

20名(先着順)

受講料

無料

場所

上山市役所大会議室(2階)

対象者

市内在住の20歳以上の方で、ボランティアや福祉活動に興味のある方。  
※講座修了後、サポーターとして活動いただくために、「かみのやまボランティアポイント事業」へのボランティア登録をおすすめしています。

講話内容

コミュニケーションに関することや、認知症に関すること、介護予防・健康増進に関することをテーマに、全3日の講座です。  
2日以上受講された方には修了証を発行いたします。  
※詳細は裏面をご確認ください。

応募方法

下記、上山市地域包括支援センターまでお電話にてお申込みください。  
その際、お名前、ご住所、ご連絡先をお伝えください。

申込締切

令和8年1月7日(水)

上山市地域包括支援センター(市役所1階)  
電話兼FAX:023-673-6055／代表:023-672-1111(内線144・148)



## 講座内容



### 【1日目：1月14日（水）】

時 間	テ マ	講 師
13:30~13:45	開講式 オリエンテーション：「介護予防・生活支援サポーターってなんだろう？」	上山市地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 山口 枝里子
休 憩 (5 分 程 度)		
13:50~14:50	話の聴き方・会話の仕方 ～傾聴と コミュニケーション技法について～	特別養護老人ホーム蓬仙園 介護主任 大類 準子 様
休 憩 (10 分 程 度)		
15:00~16:00	いつまでも元気な体づくりと 効果的な運動法 ～フレイル予防・転倒予防の基礎知識～	特別養護老人ホーム蓬仙園 機能訓練指導員 大場 慎太郎 様

### 【2日目：1月21日（水）】

時 間	テ マ	講 師
13:30~14:30	お口の健康を守ろう！！ ～オーラルフレイル予防とは～	介護老人保健施設みゆきの丘 歯科衛生士 伊藤 千佳 様
休 憩 (10 分 程 度)		
14:40~15:40	食べて元気に介護予防！！	介護老人保健施設みゆきの丘 管理栄養士 富樫 良太 様

### 【3日目：1月28日（水）】

時 間	テ ー マ	講 師
13:30~14:30	認知症を正しく理解しよう ～認知症の基礎知識・ 認知症ケアと予防について～	特別養護老人ホームみずほの里 居宅介護支援事業所みずほ 副主任 介護支援専門員 石川 尚美 様
休 憩 (10 分 程 度)		
14:40~15:10	担い手の必要性とかみのやまボランティア ポイント事業について	上山市地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 山口 枝里子
15:10~	閉講式	

お気軽にご参加ください。再受講も可能です。

主催：上山市地域包括支援センター（上山市役所1階）

