

# 介護予防推進員 養成講座

誰かの笑顔が見たい！地域の役に立ちたい！

## 介護予防推進員とは

介護予防についての基本的な知識と、吹田市の高齢化の状況を理解し、地域で介護予防の普及活動を担っていただく方です。

令和7年3月現在、130名が登録中。

登録者を対象にしたスキルアップ研修や交流会があります。

### 【活動内容例】（活動内容は各個人で異なります。）

- ひろばde体操の運営
- はつらつ元気手帳の普及
- 市主催の介護予防教室・講演会等のPR活動・お手伝い
- 家族や所属する団体等で介護予防を広める など



- 【 日 程 】 1回目：10月10日（金）  
2回目：10月17日（金）  
3回目：10月24日（金）

3日間コース

【 時 間 】 午後2時～4時

【 場 所 】 千里市民センター 大ホール（地図裏面）

【 対 象 】 介護予防に関心があり、普及活動に協力できる市民

【 定 員 】 40名（先着順）

【 内 容 】 裏面参照

【 申込先 】 吹田市役所高齢福祉室 支援グループ介護予防担当  
電話又はFAX、電子申込システムから  
お申込みください。

（受付期間 4月1日～9月26日）

TEL：06-6170-5860（直通）

FAX：06-6368-7348

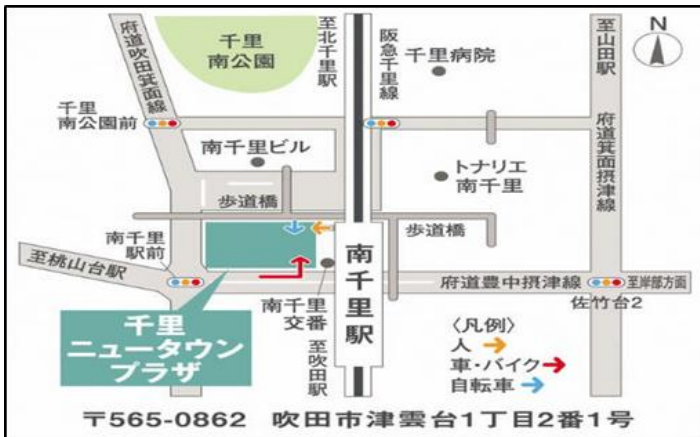


こちらからもお申込み  
いただけます！

**【 介護予防推進員 養成講座 内容 】**

- 10/10（金）講話 ・吹田市の現状と介護予防「吹田市民はつらつ元気大作戦！」  
 ・心身の加齢変化に気づくために「はつらつ元気シート」と「体力測定」  
 ・「はつらつ元気手帳」の使い方  
 ・介護予防のための運動のお話  
 実習 ・はつらつ体操  
 グループワーク 自己紹介からはじめよう
- 10/17（金）講話 ・低栄養予防のお話  
 ・転倒予防についてのお話  
 ・介護予防推進員の活動について  
 ・先輩推進員の活動紹介  
 実習 ・はつらつ体操  
 グループワーク 活動についての疑問や不安を何でも聞いてみよう
- 10/24（金）講話 ・認知症予防のお話  
 ・お口の健康づくりのお話  
 実習 ・認知症予防のレクリエーション  
 ・健口体操  
 グループワーク 地域で広めたいことについて

**【 会場地図 】**



千里市民センター 2階大ホール  
 住所：吹田市津雲台1丁目2番1号  
 ＊阪急南千里駅前

切り取らずに送信してください。

令和7年度 介護予防推進員養成講座 FAX申込書 高齢福祉室支援グループ介護予防  
 担当宛  
 FAX 06-6368-7348 受付開始日、FAX送信先に注意して送信してください。

フリガナ		生 年 月 日	西 暦 ・ 昭 和	年	月	日
氏名						
住所	吹田市					
電話	自宅		携帯電話			
手話通訳の希望	あり ・ なし		* 手話通訳が必要な場合は 9月26日(金)までにお申し込みください。			

※お申し込みいただきました個人情報、本目的以外に使用することは一切ありません。