

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5年3月現在、123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：11月 1日（水）
2回目：11月 8日（水）
3回目：11月15日（水）
4回目：11月21日（火）

4日間コース

- 【 時 間 】 午後1時30分～4時15分

- 【 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3日～10月13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 】

- 11/1 (水) 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 ・はつらつ元気シートのチェック
 ・はつらつ体操と筋力トレーニング
 グループワーク 自己紹介からはじめよう
- 11/8 (水) 講話 ・認知症・うつ・閉じこもり予防のお話
 ・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 ・認知症予防のレクリエーション
 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
- 11/15 (水) 講話 ・口腔機能向上と栄養改善のお話
 ・転倒予防についてのお話
 実習 ・健口体操
 ・家の中の転倒しやすい場所をチェック
 グループワーク ・登録について
 ・1～3 回目の内容から、地域で広めたいことを考えてみる。
- 11/21 (火) 介護予防講演会「(仮称) 身体活動からみるフレイル予防」
 ～自分らしく、笑涯、輝く～
 地域別グループワーク 先輩推進員との交流

【 会場地図 】



千里市民センター 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5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、送信先に注意して送信してください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、下記の注意事項についてお読みいただき、同意していただける場合はお申込みください。	
●発熱や咳、のどの痛みなどの症状がある場合は、参加しません。 (当日受付で体調確認をさせていただきます。)	
●不織布マスクの着用にご協力します。(講座中も不織布マスクを着用します。)	
上記の事項に同意した上で、申し込みます。	

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10月13日(金)までにお申し込みください。				

※ご入力いただきました個人情報、参加申込受付、申込・参加状況の統計資料の作成に使用し、本目的以外の使用及び第三者に提供することは一切ありません。
 ※感染対策については、国や府の方針により変更になる場合があります。