



R6年度 熊本市 介護予防サポーター養成講座

オンライン

参加費
無料

介護予防サポーターとは？

地域における高齢者の積極的な健康づくりや介護予防への取り組みを応援するボランティアです！

【対象：熊本市在住で、介護予防や地域活動に興味のある方】

※お仕事などで日中お時間が取れない方に向けた、【夜間開催のオンライン講座】となります。スマートフォン等を活用した介護予防に興味のある方、ちょっとした隙間時間に地域活動に参加したい方…できることが見つかります。
ぜひご参加ください！

■本講座では、介護予防サポーターとして必要な知識やスキル、具体的な活動事例を学ぶことができます。



■カスタマーセンターを設置しております。オンライン、スマートフォン等の操作が不安な方、サポートいたします。安心してお申し込みください！



※ 使用するテキストは
ご自宅に郵送いたします。

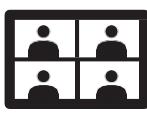
講座の流れと内容

スマホ準備会



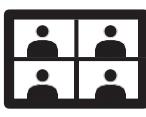
ご自身の通信機器（スマホやタブレット、PC）でLINEやZoomを活用できるように設定します。

講座1



熊本市の高齢者を取り巻く状況、フレイルや介護予防について学びます。

講座2



通いの場とは何か？地域資源（道具箱）という考え方について学びます。修了後は、隙間時間で地域活動に参加してみましょう♪

スマホ準備会

7月3日（水）

①10:00～ ②11:00～
③13:30～ ④14:30～

市民会館シアーズホーム夢ホール
(第9会議室)

講座1

8月9日（金）

19:30～21:00

ご自宅からご参加ください

講座2

8月23日（金）

19:30～21:00

ご自宅からご参加ください

【お申込み・お問合せ】

お申込み締切は
6月30日（日）

2次元バーコードでお申込みいただくか、お電話でお申込み・お問合せくださいませ。



☎ 090-5411-6037
介護予防で日本を元気にする会
「脳若カスタマーセンター」

受付時間 9時～17時（土日祝・年末年始を除く）

「熊本市介護予防サポーター養成講座」は、熊本市が
NPO法人介護予防で日本を元気にする会に委託した事業です。

お申し込み時にお尋ねします

- | | | |
|-------------------|----------------------|--------|
| ①お名前 | ②ご住所 | ③お電話番号 |
| ④スマホ準備会ご希望時間（①～④） | | |
| ⑤スマートフォン | ・有 (iPhone /Android) | ・無 |
| | ・それ以外の携帯電話 | |
| ⑥タブレット | ・有 (iPad /Android) | ・無 |
| ⑦パソコン | ・有 (ノート /デスクトップ) | ・無 |
| ⑧Wi-Fi環境 | ・有 | ・無 |
| ⑨LINEの使用経験 | ・有 | ・無 |
| ⑩Zoomの使用経験 | ・有 | ・無 |

※その他ご質問があればお電話でお伝えください。