

区と共に介護予防の普及や事業の補助等を行う「介護予防サポーター」としての役割に加え、「介護予防地域リーダー」として介護予防を地域に広める活動の企画・運営を行うために、必要な知識や技術を実践的に学びます。

★講座修了後は、区が行う65歳以上を対象とした介護予防事業において、介護予防サポーターとして活動を行います。さらに、区が「わがまち一番体操」事業等を委託したNPO法人に登録し、介護予防地域リーダーとして事業の運営を行います。

■日時・講座内容・講師・会場 ..... 全7回 水曜日 午後2時～4時（第3回のみ午後2時～4時30分）

日程	講座内容	講師(予定)	会場
第1回 10月1日	【公開講座】※12ページ参照 「はつらつ元気!ロコモ解消で健康長寿 ～ロコモ骨粗しょう症・転倒・骨折の気をつけ方～」	医療法人一心会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明	セシオン杉並
第2回 10月15日	オリエンテーション、自己紹介 介護予防概論 杉並区の介護予防	高齢者施策課職員	杉並区役所分庁舎
第3回 10月22日	介護予防地域リーダーの役割 地域・住民活動とは ワークショップ	ダイヤ高齢社会研究財団 澤岡 詩野	杉並区役所分庁舎
第4回 10月29日	わがまちいちばんの会について グループワーク(地域の資源について)	わがまちいちばんの会	杉並区役所分庁舎
第5回 11月5日	運動援助の基本 わがまち一番体操について	高齢者施策課職員 わがまちいちばんの会	杉並区役所分庁舎
第6回 11月6日～ 11月18日	わがまちいちばんの会活動見学	わがまちいちばんの会	会場★
第7回 11月19日	わがまちいちばんの会見学報告会 介護予防サポーター登録 わがまちいちばんの会案内	わがまちいちばんの会	杉並区役所分庁舎

★活動見学の日時・場所については、講座の中でお知らせします。

■対象者 ..... 区内在住・在勤・在学の方

■定員 ..... 20名

■受講料 ..... 3,000円

■募集締切 ..... 9月17日(水) ※受講の可否は9月19日(金) ごろ郵送でお知らせします。

■事業担当課 ..... 高齢者施策課

※地域リーダーとしての活動には、区が「わがまち一番体操」事業等を委託した団体の基準により交通費等が支払われます。



昨年度の公開講座の様子



介護予防体操の様子