

楽しく運動して いっぱい笑って みんな元気に!!

～介護予防ボランティア養成講座のご案内～

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、地域住民がお互いに支え合うことのできる地域づくりが求められています。

羽島市においても、その一環として、自分の住む地域などで、介護予防運動やゲーム、おしゃべりなどをして楽しい時間を過ごす「通いの場」が地域住民主体で行われています。

この講座は、「通いの場」を立ち上げ、運営する人などを養成することを目的に開催します。

【実施日】 令和8年9月1日～令和8年10月27日の毎週火曜日

(祝日を除く、全8回)



【時 間】 13:30～15:30

※10月13日・20日は13:00～15:30、10月27日は13:30～15:00

【内 容】 裏面をご覧ください。

【会 場】 羽島市福祉ふれあい会館2階 地域ふれあいスペース など

【対 象】 いずれかに該当する方

- ・現在「通いの場」でボランティア活動している方
- ・今後「通いの場」の設置に向けた話し合いや、担い手として運営に携われる方、または検討している方（既存の通いの場を含む）

【定 員】 15名 【参加費】 無料

【申込方法】 令和8年8月25日（火）までに、下記へ電話または直接お越しになりお申し込みください。

＜お問い合わせ・お申し込み先＞

社会福祉法人羽島市社会福祉協議会
羽島市福寿町浅平3丁目25番地（福祉ふれあい会館内）
TEL：391-0631

「通いの場」の
様子を動画で
紹介しています♪



《講座内容》



9月1日

【講義】

地域における介護予防の拠点づくりに
ついて学びます。

【実技】

介護予防を目的とした「羽島にこにこ体操」
を学びます。

9月8日・15日

【実技】

介護予防を目的とした「羽島にこにこ体操」
と「コグニサイズ（認知症予防運動）」
を学びます。



9月29日



【実技】

介護予防を目的とした「コグニサイズ」
を学びます。

【講義】

加齢に伴う体の変化や高齢者との
接し方について学びます。

ポイントは…



10月6日

【グループワーク】

実習に向けて、運動の内容
などについて話し合います。

【演習】

実習に向けて、受講者同士で運動の指導
体験をすることで、効果的な指導方法につ
いて理解を深めます。

どんな運動を
しましょう？



10月13日・20日

【実習】

実技で学んだ「羽島にこにこ体操」や「コ
グニサイズ」の指導体験を通して、介護予
防ボランティアとしての役割について理
解を深めます。



10月27日

【意見交換】

実習の振り返りをしたり、「通いの場」
の立ち上げについて、意見交換を行ったり
します。

【修了式】

修了証書を交付します。
※交付条件があります。

