



**令和7年度 地域介護予防活動支援事業等のご案内**

地域のために、あなたの力をお貸しください。地域での活動が自身の介護予防にも役立ちます。

\* 日程については変更となる場合があります。詳しくは、市報等でお知らせします。

| 介護予防見守りボランティア登録研修 |                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動内容等             | 地域をさりげなく見守り、地域に住む高齢者が安心して生活ができるよう支援します。<br>ボランティア交流会では、見守りや高齢期の生活について学びながら仲間づくりを行います。            |
| 研修内容              | 高齢者の見守り、介護予防の基礎等                                                                                 |
| 受講対象者             | 市内在住のおおむね 65 歳以上の方                                                                               |
| 実施予定              | ① 6月10日（火）場所：福祉会館<br>② 3月 4日（水）場所：ルネこだいら<br>レセプションホール<br>時間：①午前10時～正午<br>②午後2時～4時<br>※①と②は同じ内容です |
| 募集開始予定            | ① 5月1日（木） ②2月5日（木）                                                                               |
| 問合せ               | 小平市地域包括支援センター 中央センター（基幹型）<br>電話 042-345-0691                                                     |

| 認知症支援リーダー養成講座 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動内容等         | 認知症の方とその家族の方が安心して暮らしていけるよう活動します。認知症カフェの企画やお手伝い、認知症サポーター養成講座の実施等を行っています。<br>6日間の講座です。                                                                                                                                                                                                                                 |
| 講座内容          | 認知症の方への接し方、認知症の方や家族の方の気持ちの理解、傾聴について等                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 受講対象者         | 認知症サポーター養成講座を受講した方で、地域で認知症の方と家族を支えるための活動ができる方（年齢不問）。原則、全日参加できる方が対象です。                                                                                                                                                                                                                                                |
| 実施予定          | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> 5月27日（火）<br/> 6月 3日（火）<br/> 17日（火）<br/> 7月 1日（火）<br/> 15日（火）<br/> 29日（火） </div> <div style="font-size: 4em; margin-right: 10px;">}</div> <div> 【全6日間】の講座です。<br/> 時間：午後2時～4時<br/> （6月3日のみ 10時～正午）<br/> 場所：福祉会館 小ホール </div> </div> |
| 募集開始予定        | 近くなりましたら市報等でお知らせします。                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 問合せ           | 高齢者支援課      電話 042-346-9539                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| 介護予防リーダー養成講座 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動内容等        | 高齢者の方が身近な地域で介護予防に取り組めるよう活動します。介護予防のための運動を行う場の運営や小平いきらく体操の普及活動等を行っています。<br>8日間の講座です。                                                                                                                                                        |
| 講座内容         | 介護予防の知識（運動機能向上、口腔機能向上、認知症予防）、介護予防の運動・小平いきらく体操（実技）、介護予防リーダーの活動について等                                                                                                                                                                         |
| 受講対象者        | 介護予防の普及啓発に意欲があり、地域での活動ができる方（年齢不問）                                                                                                                                                                                                          |
| 実施予定         | <p>9月12日～10月31日の金曜日<br/>【全8日間】の講座です。</p> <p>時間：14時～16時<br/>場所：中央公民館 講座室1</p> <div style="text-align: right;"> <br/>           申込みフォーム QR         </div> |
| 募集開始予定       | 講座開始前まで随時募集（市報掲載は7月20日号）                                                                                                                                                                                                                   |
| 問合せ          | 高齢者支援課      電話 042-346-9539                                                                                                                                                                                                                |

| 生活サポーター養成講座 |                                                                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動内容等       | この講座を受講すると、介護予防・生活支援サービスの小平市の指定を受けている事業者でサービス提供を行うための修了証を取得できます。<br>4日間の講座です。                                              |
| 講座内容        | 介護保険制度、高齢者の身体、認知症サポーター養成講座、傾聴、家事援助の実際等                                                                                     |
| 受講対象者       | 地域の高齢者の支援を行う意思のある方（年齢不問）                                                                                                   |
| 実施予定        | ① 6月17日(火)・18日(水)・24日(火)<br>② 9月17日(水)・19日(金)・29日(月)<br>③ 11月18日(火)・21日(金)・25日(火)<br><br>時間：①②③共通<br>午前10時～午後3時<br>場所：福祉会館 |
| 募集開始予定      | ① 5月7日(月) ② 8月5日(火) ③ 10月6日(月)                                                                                             |
| 問合せ         | 小平市地域包括支援センター 中央センター（基幹型）<br>電話 042-345-0691                                                                               |

## ●認知症サポーター養成講座

認知症についての基本的な知識や関わり方を学ぶ 1 回 90 分程度の講座です。一般向け講座の定期的な開催や、2 人以上集まっていれば出張講座もいたします。学校、企業、自治会などの団体からの依頼もお受けしています。

また、テレビ会議システム（ズーム）でのオンライン講座も可能です。詳しくはお問い合わせください。

**問合せ** 高齢者支援課 電話 042-346-9539

## ●高齢者交流活動支援事業（こだまちサロン）

地域の高齢者が集まるサロン活動等を支援するため、立ち上げや運営についての助言や運営補助を行っています。

## 問合せ

小平市社会福祉協議会 こだいら生活相談支援センター  
電話 042-349-0151

