



### 介護予防サポーターとは

富田林市健康推進部高齢介護課主催の介護予防サポーター養成講座を修了し、介護予防の知識を持ち、地域や介護予防教室の中で、介護予防の大切さやその方法を伝え、地域のみなさんの介護予防や健康づくりのお手伝いをしています。

### 地域みんなで、笑顔はつらつ教室へ

介護予防教室（笑顔はつらつ教室）が、地域で継続的に開かれることで、

- ①家から近くて参加しやすい。
  - ②生活の中に介護予防の行動が定着しやすい。
  - ③継続することで、介護予防の効果が現れる。
  - ④地域の人みんなで、介護予防に取り組んでいける。
- など、高齢の方が自立した日常生活を続けるための地域の活動をサポートしています。

### 活動の場は

富田林市内の自治会館、集会所などで地域住民の方々が開催する30ヶ所ほどの教室に、介護予防サポーターが2名から4名で分担して訪問し、運動指導や見守りをします。

☆『笑顔はつらつ教室』や介護予防サポーター養成講座についてのご質問、お問い合わせは、市役所高齢介護課にお願いします。



介護予防サポーターは赤いTシャツを着て活動します。運動中の参加者さんの見守りをします。

運動指導もします。

