



R7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。スマホ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。



※使用するテキストは
ご自宅に郵送いたします。



■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！

講座の流れと内容

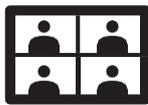
スマホ準備会



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。
（個別対応で30分程予定）

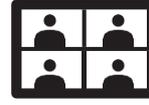
※受講に必要なスマホ設定を行います。参加は任意です。

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

講座 1

講座 2

6月23日(月)

10:00 ~ 14:00

市民会館シアーズホーム 夢ホール
(第7会議室)

9月3日(水)

19:30 ~ 21:00

ご自宅からご参加ください

9月10日(水)

19:30 ~ 21:00

ご自宅からご参加ください

【お申し込み・お問合せ】

お申し込み締切は
8月20日(水)

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



☎ 090-5411-6037

「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、熊本市が株式会社サムライト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 | | |
| ⑤スマートフォン | ・有 (iPhone /Android) | ・無 |
| 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。