



# R7年度 熊本市 介護予防サポーター養成講座

参加費  
**無料**

**定員30名**

## 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】

※スマホ等を活用した介護予防に興味のある方、地域活動に行き詰まりを感じている方、地域活動へのヒントがあります。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。
- スマホや、タブレット等のICT機器でLINEやZoomの活用を体験。座談会形式のZoom練習会に参加していただき、新しい形での交流を楽しんでいただく予定です。



■カスタマーセンターを設置しております。  
スマートフォン等の操作が不安な方も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



ご自身のスマホやタブレットで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。

### Zoom練習会



ご自身所有の機器や貸与タブレットでZoomの練習をします。

### 講座 2



現代においてますます重要性が増している「地域コミュニティと生きがい」について学びます。

### 講座 3



通いの場とは？生活支援とは？お互いさまの支え合いと地域資源の活用について学びます。

スマホ準備会	サポーター養成講座①	Zoom練習会	サポーター養成講座②	サポーター養成講座③
6月23(月) 10:00~14:00	7月2日(水) 13:30~15:00	7月9日(水) 13:30~14:30	7月16日(水) 13:30~15:00	7月23日(水) 13:30~15:00
市民会館シアーズホーム 夢ホール (第7会議室)	市民会館シアーズホーム 夢ホール (第7会議室)	ご自宅からオンライン参加	市民会館シアーズホーム 夢ホール (第7会議室)	市民会館シアーズホーム 夢ホール (第7会議室)

## 【お申込み・お問合せ】

お申込み締切は  
6月20日(金)

2次元バーコードでお申込みいただくか、お電話でお申込み・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。