

◆講座修了後の活動例



区の行事での介護予防体操の披露



港区介護予防フェスティバル



区民まつりでの介護予防普及啓発



自主活動グループ

◆会場アクセス

●介護予防総合センター ラクucchャ



- JR田町駅 東口 徒歩5分
- 地下鉄三田駅 A6出口 徒歩6分
- 港区コミュニティバス ちいばす  
(芝ルート・芝浦港南ルート) みなとパーク芝浦バス停 徒歩0分  
(芝浦港南ルート) 芝浦一丁目バス停 徒歩4分  
(高輪ルート・芝ルート・田町ルート)  
浅草線三田駅前バス停 徒歩6分
- お台場レインボーバス 田町駅東口バス停 徒歩7分
- 都営バス 田町駅東口バス停 徒歩6分

●神応いきいきプラザ



- 都営三田線・東京メトロ南北線  
白金高輪駅 3番出口 徒歩12分
- 都バス(田87)田町駅～渋谷駅  
北里研究所前 下車徒歩2分

港区立介護予防総合センター ラクucchャ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F

TEL 3456-4157 FAX 3456-4153

URL <https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

# 地域活動をはじめてみませんか 介護予防サポーター 介護予防リーダー 養成講座

参加費  
**無料**

～住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らすために～

介護予防サポーターとは	介護予防リーダーとは
区や関係機関が実施する介護予防行事等の補助をするボランティアです。	地域で介護予防活動を主体的・積極的に担うボランティアです。

内容	とき	ところ	定員	
(1)養成講座の事前説明会	①5月8日(水)	14:00~16:00	介護予防総合センター	20人程度(申込順)
	②5月9日(木)	14:00~16:00	神応いきいきプラザ	20人程度(申込順)
申込方法	電話または直接、各会場へ			

内容	とき	ところ	定員	
(2)介護予防サポーター養成講座	①5月15・22・29日(水・全3回)	14:00~16:30	介護予防総合センター	20人程度(抽選)
	②5月16・23・30日(木・全3回)	14:00~16:30	神応いきいきプラザ	20人程度(抽選)
(3)介護予防リーダー養成講座	6月5日~7月24日(毎週水曜日、全8回) ※別途見学実習あり	13:30~16:30	介護予防総合センター	20人程度(抽選)
申込方法	(2)は5月10日(金)までに、(3)は5月31日(金)までに、受講申込書(募集要項に添付)と住所を確認できる本人確認書類を持参の上、直接会場へ			

※① ②ともに同じ内容です。  
※養成講座の日程・カリキュラム等は、募集要項をご覧ください。  
募集要項および受講申込書は、介護予防総合センター・各いきいきプラザ・各高齢者相談センター等で配布している他、介護予防総合センター ラクucchャのホームページからダウンロードもできます。

港区立介護予防総合センター ラクucchャ (港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F)

お申込み・問い合わせ  
TEL 3456-4157 FAX 3456-4153  
港区立神応いきいきプラザ (港区白金六丁目9番5号 神応ほっとプラザ4階)  
TEL 5422-8848 FAX 5447-0078

問い合わせ：港区高齢者支援課介護予防推進係 TEL：3578-2930

共通事項	
対象	20歳以上の区民
費用	無料 (介護予防リーダー養成講座は、見学実習時の交通費・参加費などの実費負担あり)

介護予防サポーター養成講座			
日時		カリキュラム	
	①	②	
1	令和6年 5月15日(水) 14:00~16:30	令和6年 5月16日(木) 14:00~16:30	介護予防と老年学 介護予防のための運動学
2	5月22日(水) 14:00~16:30	5月23日(木) 14:00~16:30	基本チェックリストおよび体力測定について 港区の介護予防体操について
3	5月29日(水) 14:00~16:30	5月30日(木) 14:00~16:30	港区の介護予防の現状 修了式
【会場】	①介護予防総合センター ラクっチャ (港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F ☎3456-4157) ②神応いきいきプラザ (港区白金六丁目9番5号 神応ほっとプラザ4階 ☎5422-8848)		
【修了要件】	上記講座に全て出席すること		
※カリキュラムは予告なく変更する場合があります。			

◆講座の様子



講義の様子



体力測定の実践の様子

介護予防リーダー養成講座		
	日時	カリキュラム
1	令和6年 6月5日(水) 13:30~16:30	自己紹介 介護予防と老年学 介護予防のための運動学
2	6月12日(水) 13:30~16:30	口腔機能と栄養学 港区の介護予防体操について 認知症予防について
3	6月19日(水) 13:30~16:30	港区の介護予防の現状 基本チェックリストおよび体力測定について
4	6月26日(水) 13:30~16:30	自主活動グループ実践論 地域資源調査の方法論 介護予防活動見学実習について
地域資源調査(見学実習)		
5	7月3日(水) 13:30~16:30	地域資源調査の報告会 アクションプランの作成について
6	7月10日(水) 13:30~16:30	アクションプランの作成・共有
7	7月17日(水) 13:30~16:30	アクションプラン完成 今後の介護予防リーダーの活動について
8	7月24日(水) 13:30~16:30	アクションプラン発表会 修了式
【会場】	介護予防総合センター ラクっチャ (港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F ☎3456-4157)	
【修了要件】	1. 上記講座8回中、6回以上出席すること 2. 地域資源調査(見学実習)に参加すること 3. アクションプランを提出すること	
※カリキュラムは予告なく変更する場合があります。		