

8

いきいきサポーター養成講座 令和8年度ご案内

いきいき百歳体操をもっと学びたい

今参加しているグループをサポートしたい

体力づくりをしたい

地域ボランティア活動について勉強したい



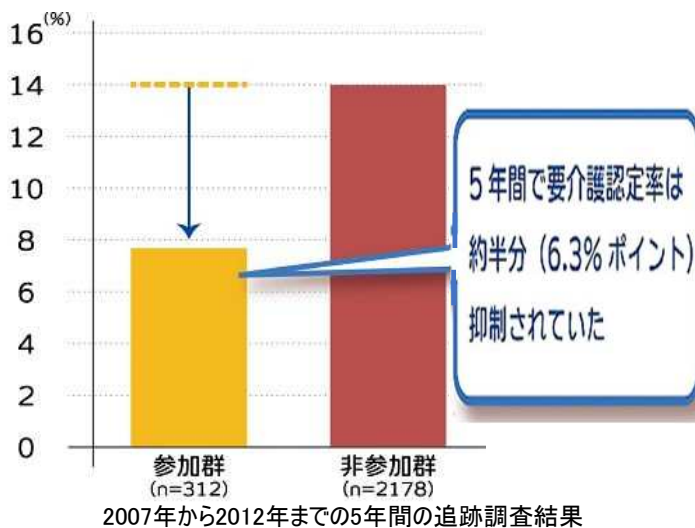
いきいきサポーターとは…

高齢者の皆さんが身近な場所で仲間と一緒に行う「いきいき百歳体操」の普及活動や、自主グループづくりをサポートする方です。今までに市内1758名が本講座を修了しています。

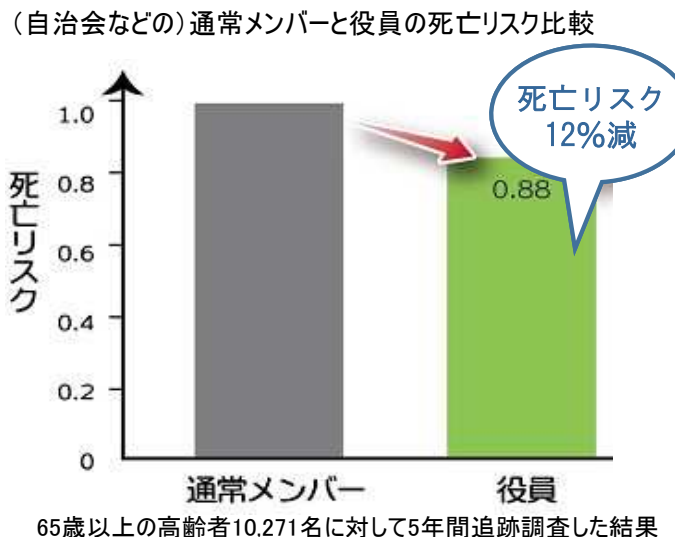


いきいきサポーターの活動をすることで、**ご自身の介護予防**に大きな効果があります♪

グループ活動をしていると 要介護認定率は低い



地域で役割がある高齢者は 長生きしやすい



いきいきサポーター養成講座は各区ごとに開催します。
いきいき百歳体操の方法以外にも、介護予防について
楽しく学べる内容になっています！



回数	主な内容
1	●自己紹介等行い、参加者同士の交流 ●介護予防の必要性、運動の効果等を学ぶ
2	●体力測定（1回目） ●介護予防の効果や地域での活動について学ぶ
3	●いきいき百歳体操の実践 ●いきいき百歳体操の内容と方法を理解する
4～7	●ロールプレイ等を通じて、活動場面を想定しながら学ぶ ●体力測定（2回目）
8	●全体の流れの振り返りと総評 ●修了証授与、今後の活動について

養成講座中の様子



準備・整理体操実践中



いきいき百歳体操実践中



地域資源のグループワーク

🌸 いきいきサポーター活動中！ 🌸



団地の集会所で活動しています。「身体を動かすと気持ちいい！」と参加者が言ってくると、始めて良かったと思います。



公民館の体操教室で知り合った仲間同士で行っています。「百歳まで元気に過ごす」を目標に、元氣と笑顔で助け合いながら体操を続けています。



デイサービスセンターを会場とし、公民館の体操教室の参加者と近所の方で行っています。参加者の表情が明るくなり、笑顔で体操ができることが嬉しいです。

お問合せ先

さいたま市 中央区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒338-8686 さいたま市中央区下落合5丁目7番10号

電話 048-840-6068 FAX 048-840-6167

令和8年度 いきいきサポーター養成講座のご案内

1 対象

- ・市内在住の方（参加を希望する教室の開催初日時点）
- ・講座修了後にいきいきサポーターとして活動意欲がある方

2 日程・会場

申込受付期間、実施日、会場については、裏面をご覧ください。

3 申込方法

別添の申込書に必要事項をご記入のうえ、申込受付期間内に中央区役所高齢介護課にご提出ください。

4 参加決定のお知らせ

決定の可否を郵送でお知らせします。

5 用意するものなど

筆記用具 飲み物 汗ふきタオル 動きやすい服装

マスク（教室中の着用を希望される方）

参加当日は自宅等にて体温測定を行い、体調を確認した上で、ご来場ください。

6 注意事項

天候等の状況により、やむを得ず教室開催が中止となる場合があります。その際は、郵送もしくは電話により連絡をさせていただきます。

お問合せ先

さいたま市 中央区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒338-8686 さいたま市中央区下落合5丁目7番10号

電話 048-840-6068 FAX 048-840-6167

日程

	実施日	時間・会場
第1回	8月12日	(曜日) 毎週 水曜日 (祝日を除く) (時間) 9:30~11:30 (会場) 中央区役所 301会議室
第2回	8月19日	
第3回	8月26日	
第4回	9月2日	
第5回	9月9日	
第6回	9月16日	
第7回	9月30日	
第8回	10月7日	

申し込み期間

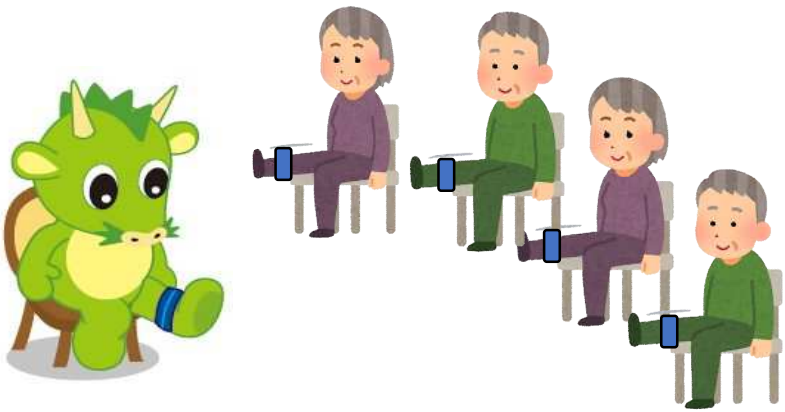
7月24日(金)まで

定員

20名(申込が上回る場合は抽選となります。)

注意事項

駐車場の数に限りがあるため、ご来庁の際はできるだけ公共交通機関をご利用くださるようお願いいたします。



いきいきサポーターになって、みんなで「いきいき百歳体操」を広めよう!