

いきいきサポーター養成講座

令和7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



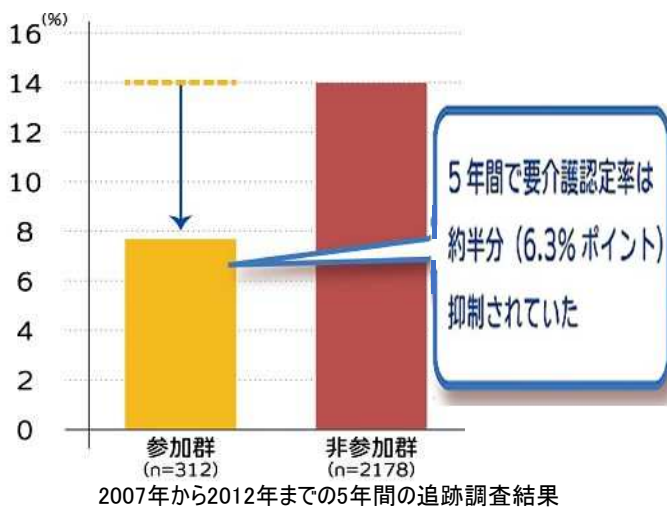
いきいきサポーターとは…

高齢者の皆さんが身近な場所で仲間と一緒にやる「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1582名が本講座を修了しています。



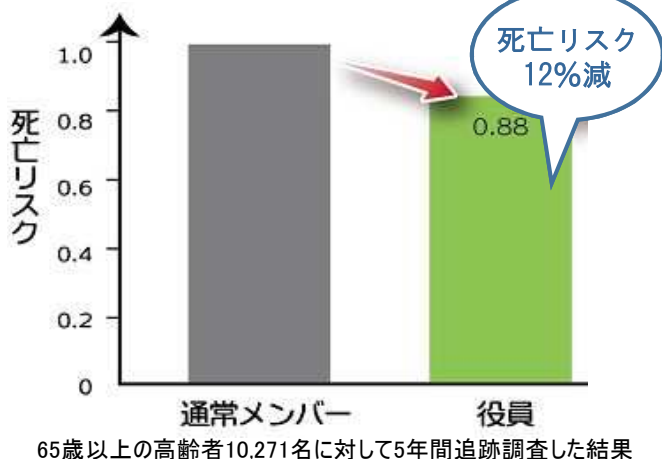
いきいきサポーターの活動をすることで、**ご自身の介護予防**に大きな効果があります♪

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

(自治会などの) 通常メンバーと役員の死亡リスク比較



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