

# 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…

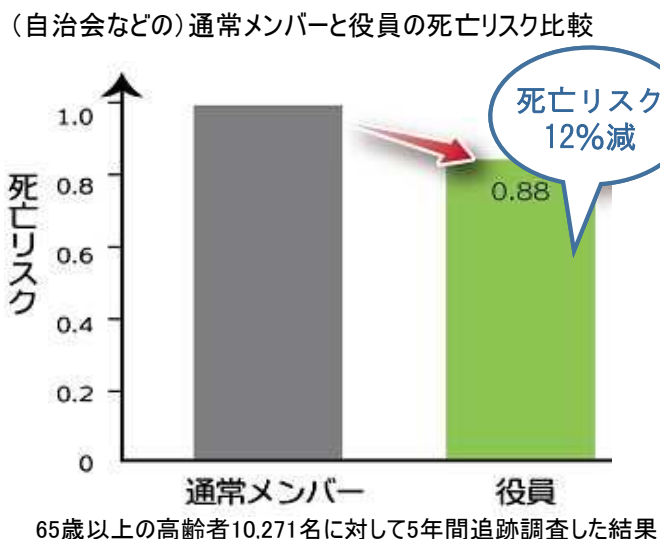
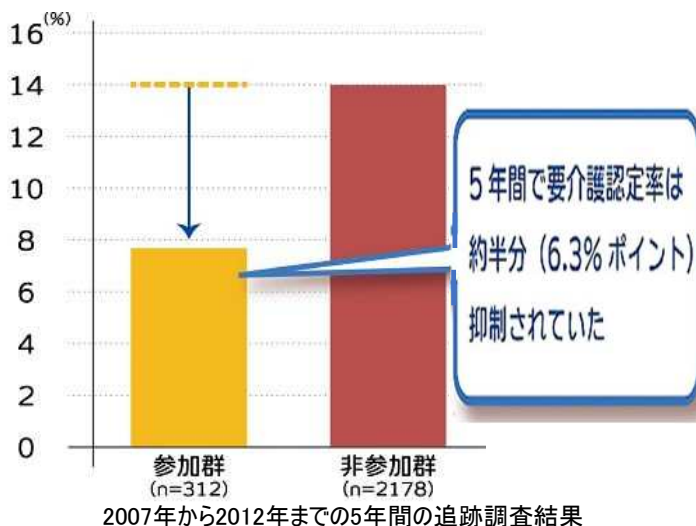
高齢者の皆さんが身近な場所で仲間と一緒に「いきいき百歳体操」の普及活動や、自主グループづくりをサポートする方です。今までに市内1758名が本講座を修了しています。



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！ 🌸



いきサポ

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。



いきサポ

いきサポ

いきサポ

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、元気と笑顔で助け合いながら体操を続けています。



いきサポ

いきサポ

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 岩槻区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒339-8585 さいたま市岩槻区本町3丁目2番5号

電話 048-790-0169 FAX 048-790-0267

## 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（講座の開催初日時点）
- ・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、申込受付期間内に岩槻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 岩槻区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒339-8585 さいたま市岩槻区本町3丁目2番5号

電話 048-790-0169 FAX 048-790-0267

**日程**

	実施日	時間・会場
第1回	7月24日(金)	(時間) 10:00~12:00  (会場) 岩槻駅東口コミュニティ センター多目的ルームC
第2回	7月31日(金)	
第3回	8月7日(金)	
第4回	8月14日(金)	
第5回	8月21日(金)	
第6回	8月28日(金)	
第7回	9月4日(金)	
第8回	9月11日(金)	

**申し込み期間**

6月10日(水) ~ 6月26日(金)

**定員**

30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。