

いきいきサポーター養成講座

受講者募集！

～あなたの元気を地域で活かしてみませんか？～



○いきいきサポーターとは？

『いきいき百歳体操』や『ロコモ体操』など、介護予防に効果的な運動の方法や、地域の高齢者が運動を行う場での支援方法などについて学びます。講座終了後は、地域のいきいき百歳体操に取り組む自主グループで、ボランティアとして活躍できます。

【 日 程 】 全8回

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
10月9日 (金)	10月16日 (金)	10月23日 (金)	10月30日 (金)	11月6日 (金)

第6回	第7回	第8回
11月13日 (金)	11月20日 (金)	11月27日 (金)



- 【 時 間 】 午前10時～12時
【 会 場 】 見沼区役所 2階 大会議室
【 定 員 】 40名(応募多数の場合は抽選)



対 象

市内在住の方で、講座修了後、地域のいきいき百歳体操の自主グループ等で、ボランティアとしてグループの活動を支援できる方

用意するもの等

- ☐飲み物 ☐筆記用具 ☐汗ふきタオル ☐動きやすい服装
☐マスク（講座受講中は着用を希望する方）
☐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。
※すべりにくい靴でご参加ください。

申込みについて

地域包括支援センターまたは高齢介護課に8月14日（金）～9月11日（金）までにご提出ください。

申込先及び問合せ先

【見沼区役所高齢介護課】担当 尾形・河原 電話 681-6068

○ 令和7年度いきいきサポーター養成講座の様子



☆ 参加者の声 (過去のアンケートから一部抜粋)

- ・筋力のバランスが良くなり、体力に自信がついてきた。
- ・運動することが苦でなくなった。
- ・身体がスムーズに動くようになった。
- ・膝の痛みが少なくなった。
- ・時間のある時は自分一人でもできるので楽しい日々を過ごすことが出来ている。
- ・8回は大変だと思ったが、あっという間だった。
- ・初めは不安だったが楽しく受講することが出来ました。
- ・仲間もできて良かった。

○ 見沼区いきいきサポーター養成人数

平成29年度～令和7年度（令和2年度は養成講座中止） 合計232名

○ 見沼区内でいきいき百歳体操に取り組む自主グループ数

93グループ(令和8年5月時点)

○ 主な活動場所

集会所、自治会館、公民館、コミュニティセンター、公園、老人憩いの家など

○ いきいきサポーターの活動の様子

