

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

体力づくりをしたい

今参加しているグループをサポートしたい

地域ボランティア活動について勉強したい



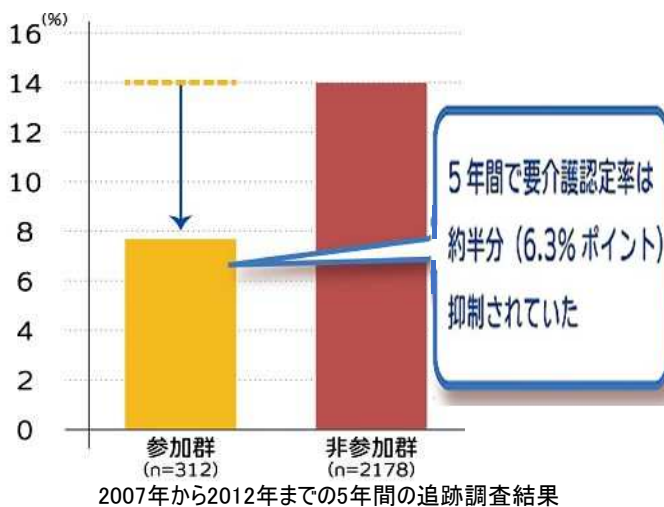
いきいきサポーターとは…

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。



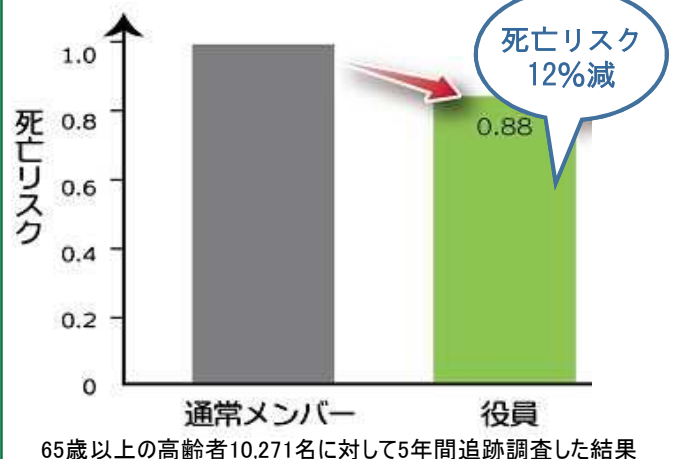
いきいきサポーターの活動をすることで、**ご自身の介護予防**に大きな効果があります♪

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 桜区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒338-8586 さいたま市桜区道場4丁目3番1号

電話 048-856-6178 FAX 048-856-6271

令和 7 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、申込受付期間内に桜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 桜区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒338-6178 さいたま市桜区道場4丁目3番1号

電話 048-856-6178 FAX 048-856-6271

日 程

	実 施 日	時 間・会 場
第1回	9月18日（木）	（時間） 14：00～16：00 （会場） 桜区役所大会議室
第2回	9月25日（木）	
第3回	10月 9日（木）	
第4回	10月16日（木）	
第5回	10月23日（木）	
第6回	10月30日（木）	
第7回	11月13日（木）	
第8回	11月20日（木）	

申込み期間

8月20日（水） ～ 9月3日（水）

定 員

30名（申込が上回る場合は抽選となります。）