

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 1 5 8 2 名が本講座を修了しています。



❀ 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、元気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。

問い合わせ

浦和区役所 高齢介護課 介護保険係

住 所：〒330-9586 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号

TEL：048-829-6153 FAX：048-829-6238

令和7年度 浦和区いきいきサポーター養成講座のご案内

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！



	実施日	時間	内容
第1回	10月3日(金)	14時～16時	・自己紹介・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
第2回	10月10日(金)		・体力測定（1回目） ・介護予防の効果、地域での活動について学ぶ
第3回	10月17日(金)		・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
第4回	10月24日(金)		・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）
第5回	10月31日(金)		
第6回	11月7日(金)		
第7回	11月14日(金)		・全体の流れの振り返り・総評 ・修了証授与・今後の活動について
第8回	11月21日(金)		

1. 対象

市内在住の方（参加を希望する教室の初回開催日時点）
講座終了後に浦和区内でいきいきサポーターとして活動する意欲のある方

2. 会場

浦和ふれあい館 2階 第1会議室
さいたま市浦和区常盤9丁目30番22号（北浦和駅西口下車徒歩5分）

3. 定員

25名（申込定員を上回る場合は抽選となります。）
結果は郵送にて、全員に通知します。

4. 申込期間・申込方法

令和7年9月1日（月）～12日（金）
上記期間内に、別添の申込書に必要事項を記入の上、浦和区役所高齢介護課まで持参、または郵送にてご提出ください。
※電話、FAXによる申込みはできません。

5. 持ち物

筆記用具・飲み物・汗拭きタオル・マスク（教室中の着用を希望される方）

6. その他

当日は自宅にて体温測定を行い、体調を確認したうえでご来場ください。
体操を行うため動きやすい服装でお越しください。

いきいきサポーター養成講座申込書

令和 年 月 日

(宛先) 浦和区高齢介護課長

いきいきサポーター養成講座を受講したいので、次のとおり申し込みをします。

ふりがな		生 年 月 日	年 月 日
氏 名		年 齢	満 歳
住 所	〒 さいたま市 区		
電 話 番 号	()		
緊急連絡先	() 氏名： 続柄：		
所属する団体の有無	あり (団体名) なし ☐ 住民主体の通いの場を立上げる予定 ☐ 支援する住民主体の通いの場の紹介を希望		
受講希望理由	※記入をお願いします。		
同意について	確認されましたら、□に✓を記入してください。 ☐ 教室の参加にあたり、医師等から運動を禁止されていません。 ☐ 自己の責任において健康を管理して参加します。健康状態に変化が生じた場合、教室責任者等の指示に従います。 ☐ 市が収集した個人情報及び介護保険認定状況（非該当、要支援、要介護、事業対象者）については、個人情報保護法に基づき、教室の円滑な実施に必要な範囲で市が適切に使用すること、また介護予防事業に関わる他の実施機関（事務の委託を受けた者や地域包括支援センター）に提供することに同意します。 ☐ 当日に発熱や不調がみられる方は講座に参加できないことに同意し、教室責任者等から参加の可否について別途指示があった場合も従います。		

受付機関使用欄

受 付 日 : 令和 年 月 日 (受付者)

受 付 : 区役所 / (圏域) 包括

認定状況 : なし / あり 非該当 要支援 () 要介護 () 事業対象者

備 考 :