

高齢者の
困りごと

自分にも
できる
こと



生活支援 サポーター養成講座

生活支援サポーターとは、日常生活における高齢者のちょっとした「困りごと」を解決するために活動する人です。

「近所に住む高齢者の力になりたい」「私にも何かできることがあるかも」「まずは何から始めればいいんだろう」など、そんな気持ちが少しでもある方、ぜひこの講座に参加しませんか。高齢者の暮らしや困りごとについて知ることで、地域でできることができます。あなたの“ちょっとした手助け”が誰かの大きな安心につながります。地域を支える生活支援サポーターについて、一緒に考えましょう！

【 生活支援サポーター養成講座の内容 】

3日間コース

11/ 7 (金)
13:30~15:30

11/14 (金)
13:30~15:30

11/21 (金)
13:30~15:30

- | |
|--|
| ① これからの超高齢化社会～自分ならどうする？！～
② 地域での支え合いを考える「助け合い体験ゲーム」 |
| 対象者理解
① 高齢者・認知症の理解
② 高齢者を知る～フレイルや栄養面について～ |
| 高齢者の生活支援
① 基本的な心構え、身近な地域で出来ること
② 高齢者への生活支援活動の紹介 |

会 場：コスモスパレットⅠ（印西市中央南1-4-3）

定 員 20名

受講対象者 印西市内在住・在勤の方

受講料 無料

締 切 令和7年11月1日（土） ※定員になり次第締め切り

申込方法 必要事項（住所・氏名・連絡先）を記入の上、電話・FAX・メール
いずれかの方法で印西市社会福祉協議会までお申し込みください。

■電 話 0476-42-0294
■FAX 0476-42-0338

■メール
info@inzaishakyo.jp