

令和7年度

はつらつメイト養成講座



住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、地域に介護予防を
広めることを目的としています。ご自身の健康づくりを行いながら、



地域の皆さんの健康づくりを支えるために、はつらつメイトとして
活動してみませんか？

全てご出席でなくとも
ご都合が可能な日時での
ご出席で大丈夫です！

	月日	時間	場所	内容
1	6月20日 (金)	13:30～ 15:30	大河原町役場 3階大会議室	◆開講式 ◆講義：「地域づくり・介護予防」「はつらつメイトの活動」 はつらつメイトの体験談、地域包括支援センター
		15:40～ 16:30		◆講義：「認知症サポーター養成講座＋カフェ活動について」 地域包括支援センター
2	6月27日 (金)	13:30～ 15:30		◆講義「元気アップのための私のプラン(介護予防手帳)」 講師 宮城県作業療法士会 大貫操氏
3	7月2日 (水)	13:30～ 15:30		◆講義・実技：「運動を安全に楽しく行うために」 講師 宮城県理学療法士会 坪田朋子氏
4	7月11日 (金)	13:30～ 16:00		◆これからの活動について 通所介護（デイサービス）・元気アップ事業（訪問型等）等 における活動 ◆閉講式

☆修了後のはつらつメイトの活躍の場の例として…

まちの通いの場

★スポカフェ(運動教室)や
認知症カフェでの…

会場準備や教室運営等

デイサービス

★話し相手や将棋の
相手等

元気アップ事業(訪問型)

★高齢のかたのご自宅での
お掃除や買い物等の家事支援
(有償ボランティアとなり賃金あり)

よりそいたい

★高齢・障害のかたの「ちょっとした
困り」への対応
(有償ボランティアとなり賃金あり)
例…灯油入れ・電球交換・米の精米等



対 象 ボランティア(有償ボランティア含む)としてご協力
いただけるかた

定 員 15名 参加無料

申 込 6月13日(金)までに、電話かFAXにてお申込みください
(FAXの場合、裏面をご活用ください)。

★ご出席いただきました皆さまに、はつらつメイトオリジナルポロシャツをプレゼント致します★



バックプリント



【問合せ先】大河原町地域包括支援センター
佐々木 TEL51-3480

※ご参加にあたりご配慮が必要なかたは、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。

FAX送信票

宛 先 大河原町地域包括支援センター

FAX 0224-51-3481

締め切り 令和7年6月13日（金）まで

令和7年度はつらつメイト養成講座に申し込みます。

◆氏名：_____

◆生年月日： 年 月 日生（ 歳）_____

◆住所：〒_____

大河原町_____

◆電話：_____