

令和8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19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：「認知症カフエ-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26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3日 (金) | 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10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) 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12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8年6月12日（金）まで

令和8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： _____