



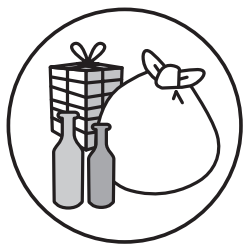
介護サポーター登録者の募集

市では、高齢者自身の介護予防と地域での共助意識を高めるため、「高萩市介護サポーター事業」を開始しました。

介護サポーター事業は、介護サポーターとして登録した人が、要支援高齢者の居宅や介護施設等でボランティア活動を行い、その実績に応じて付与されたポイントを現金として交付又は高萩市社会福祉協議会へ寄付できる制度です。

対 象 者	65 歳以上の市民	
登録方法	高齢福祉課の窓口（総合福祉センター）にて所定の登録用紙に記入。 登録後「介護サポーター手帳」を差し上げます。	
活動場所 と 活動内容	(1) 要支援高齢者の居宅 ・ごみ出し ・買い物支援 ・通院等の外出時の付添 ・掃除 ・電球交換等、自宅内の軽微な修繕 ・庭の除草 ・その他自宅内の簡単な作業	(2) 指定を受けた介護施設等 ・レクリエーション等の補助 ・お茶出しや食堂内の配膳・下膳などの補助 ・散歩、外出及び館内移動の補助 ・イベント時の補助 ・話し相手 ・その他施設職員と共に行う軽微かつ補助的な活動
ポイントの 活用方法	・現金交付（年間の上限 5,000 円） ・高萩市社会福祉協議会へ寄付（年間の上限 5,000 円）	

○申込み・問合せ 高齢福祉課 地域包括支援グループ ☎22-0080



「元気アップ運動教室」総合福祉センター教室(午後)の参加者募集

「元気アップ運動教室」は、介護予防を目的として市内集会所等で開催（16 教室）していますが、6 月から新たに総合福祉センターで午後の教室を開催することになりました。

誰でもできる簡単なシルバーリハビリ体操ですので、ぜひご参加ください。

対 象 者	65 歳以上の市民									
日 時	第 1 ～ 第 4 月曜日 14：00 から 15：00 まで（受付 13：30 ～）									
	平成28年 6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成29年 1月	2月	3月
	休	4日	1日	5日	3日	7日	5日	休	6日	6日
	13日	11日	8日	12日	17日	14日	12日	16日	13日	13日
	20日	休	22日	休	24日	21日	19日	23日	20日	休
	27日	25日	29日	26日	31日	28日	26日	30日	27日	27日
会 場	高萩市総合福祉センター 1 階多目的ホール									
募集人数	30 人（先着順） * 2 つの教室に参加することはできません									
参 加 費	無料（※初回のみ保険料 300 円が必要です）									
持 ち 物	上履き、飲み物、マット									

○申込み・問合せ 高齢福祉課 地域包括支援グループ ☎22-0080

「まるごと！介護予防基礎講座」参加者募集

口の健康、バランスの良い食事、楽しく簡単にできる体操など介護予防全般の講座です。いつまでも元気で過ごせるように、介護予防について学んでみませんか？

対 象 者	65 歳以上の市民									
日 時	平成 28 年 6 月 17 日（金） 10：00 から 15：30 まで（受付 9：30 ～）									
会 場	高萩市総合福祉センター 2 階研修室									
定 員	30 人（先着順）									
内 容	(1) 10：00 ～ 11：00 口腔ケアのきほん（歯科衛生士による講演） (2) 11：05 ～ 11：25 知っておきたい高齢福祉サービス（高齢福祉サービスの説明） (3) 11：30 ～ 12：50 食べて、実感！バランス食（健康食の調理と試食） (4) 13：00 ～ 14：00 体験！誰でもできる介護予防体操（シルバーリハビリ体操体験） (5) 14：10 ～ 15：30 認知症サポーター養成講座（講座と寸劇）									
参 加 費	400 円（食材費）									
持 ち 物	歯ブラシ、コップ、タオル、飲み物、エプロン、三角巾、筆記用具、運動しやすい服装									

○申込み・問合せ 高齢福祉課 地域包括支援グループ ☎22-0080