

# 自分のために みんなのために

●地域の方と交流ができ、  
自分自身にも  
得るものがありました



●一人ではなかなかできないことが  
皆と一緒に楽しくできて  
元気になりました



●自分自身の  
勉強に  
なりました

## 第8期

●活動の範囲が  
広がりました



●知り合いが  
増えました



●脳トレになる



# 介護予防 推進員 大募集!

白井が好き、人が好き、そんな気持ちがあれば大丈夫です!  
さあ一步、踏み出してみませんか

お申込み・お問い合わせ

白井市高齢者福祉課

〒 270-1492 白井市復1123

☎ 047-497-3484

✉ [houkatsu-suishin@city.shiroi.chiba.jp](mailto:hokatsu-suishin@city.shiroi.chiba.jp)

詳しくは  
裏面を  
ご覧ください



**任期** 令和8年4月1日～令和10年3月31日

**定員** 20人(選出基準により選出)

**報酬** 年間上限25,000円

**要件** 原則養成講座の受講が必要です



## 活動内容

- ◆市内各地での筋力トレーニング教室の立ち上げや、体力測定・イベントなどの支援・協力
- ◆活動回数 月平均3～4回

## 説明会

◆説明会を開催します。活動内容など詳しくお伝えしますので、ぜひご参加ください！！

【日時：令和8年1月16日金曜日 10時～11時】

【場所：市役所保健福祉センター2階 研修室2】

参加申し込み先：高齢者福祉課 Tel 047-497-3484

## 養成講座について

場所：市役所保健福祉センター2階 研修室2

|         | 日時                             | 内容  | 講師                                 |
|---------|--------------------------------|---|------------------------------------|
| 1<br>日目 | 2月6日<br>金曜日<br>午前10時<br>～午後3時  | 市の介護予防の取り組み、介護予防推進員の活動について<br>通いの場におけるレクリエーション活動について<br>レクリエーションの体験 | 高齢者福祉課<br><br>(株) マナウエイ<br>中村 真奈子氏 |
| 2<br>日目 | 2月9日<br>月曜日<br>午前10時<br>～午後3時  | 筋力トレーニング実施のポイント<br>しろい楽トレ体操の効果的な実施方法について<br>しろい楽トレ体操の実施             | さつきの里<br>理学療法士<br>大川 拓哉氏           |
| 3<br>日目 | 2月16日<br>月曜日<br>午前10時<br>～午後3時 | 高齢期の身体的特徴とフレイル予防について<br>体力測定の理論と演習                                  | 順天堂大学<br>沢田 秀司氏                    |

**申込み** 【期間】 令和7年11月4日(火)～令和8年2月4日(水)

所定の申込書（高齢者福祉課窓口、市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入の上、高齢者福祉課まで提出してください。

※窓口または郵送・メールでの提出も可能です。