

# 介護予防サポーター による体操を体験してみませんか？

介護予防の通いの場づくりを応援するため、地域の高齢者の皆さんが自主的な介護予防活動を始めるときに、介護予防サポーターがお伺いして、体操や運動指導を行っています。体操や運動によるグループ活動などをお考えの団体は、ぜひご相談ください！



**対象団体** 自主的な介護予防活動を行うグループで、活動内容に運動器の機能向上プログラムを取り入れるもの

下記のすべてを満たすグループであることが必要です。  
区内在住の65歳以上の10人以上で構成されている  
活動の拠点を区内に置いている  
責任者を特定することができる  
会則、規約等及び構成員名簿を備えている  
原則、新規に立ち上げるグループである

**支援内容** 介護予防サポーターが運動器の機能向上のための体操・運動指導等を行います（概ね1時間くらいの内容です）



介護予防サポーターとは  
区の介護予防教室や地域の介護予防自主グループで、体操指導やサポート活動を行う区民ボランティアです。

**利用回数** 同一の自主グループについて、立上げ時6回まで

**利用方法等** 墨田区高齢者福祉課地域支援係（墨田区吾妻橋一丁目23番20号）  
又は最寄りの高齢者支援総合センターにご相談ください

相談後、申込書をご提出いただきます  
申込時に添付書類（会則・名簿）が必要になります  
申込書の内容を審査の上、支援の可否を決定します  
裏面をコピーし、申込書としてお使いください

**問合せ** 電話 03-5608-6178 / FAX 03-5608-6404  
墨田区高齢者福祉課地域支援係（墨田区吾妻橋一丁目23番20号）