

# 介護予防ボランティアになろう！

いすみ市では「介護予防ボランティア“えがお”」のメンバーが、認知症予防カフェ（集いの場）、地域住民が集まる通いの場、長寿会などへ出向き、フレイル予防のための体操や、脳トレなどのレクリエーションを行っています。皆さんも介護予防ボランティア“えがお”のメンバーと一緒に介護予防活動をしてみませんか？

## 1

### ボランティア養成講座を受ける

- 【対象】 いすみ市民の方（以下の講座を全日程受講できる方に限ります）  
【費用】 無料  
【申込期限】 令和8年1月16日（金） 先着順（最少催行人数3名）  
【申込方法】 以下の申込先へ、電話または窓口でお申込みください

日時	場所	内容	講師
令和8年 1月22日（木） 10:00～11:30	大原庁舎3階 303会議室	①いすみ市の現状、介護予防ボランティアの活動について ②介護予防の必要性について 通いの場について等	保健師 理学療法士
1月26日（月） 13:30～15:00	桑田公民館	集いの場「里山カフェ」見学	保健師 介護予防ボランティア
2月3日（火） 13:30～15:00	大原庁舎3階 大会議室	認知症サポーター養成講座	キャラバンメイト
2月17日（火） 10:00～11:30	岬公民館2階 第1研修室	①先輩メンバーとの交流会 ②修了証授与	保健師 介護予防ボランティア

## 2

### ボランティア活動に参加する

認知症予防カフェや通いの場を運営したり、地域の長寿会などへ出向いたりして体操やレクリエーションを行っていただきます。最初は不安だと思いますが、保健師もお手伝いしますのでご安心ください！



少しでも興味のある方、  
まずはお問い合わせください！



【申込・問合せ】

いすみ市地域包括支援センター いすみ市大原 7400-1 ☎ 62-1118