

令和6年度

# ぴんしゃんサポーター養成講座 (介護予防サポーター)

ぴんしゃんサポーター(介護予防サポーター)とは？

「ふじみんぴんしゃん体操」を中心とした介護予防の知識を、身近な地域等に広げる活動をしている方々です。これまでも多くの方が講座を修了し、ぴんしゃんビブスを着て地域で活躍されています。

## 1. 対象者

市内在住で、以下の全てに該当する方

- ①「ふじみんぴんしゃん体操」「ふじみんお口ぴんしゃん体操」等、介護予防に関する取り組みを地域に広めたいと考えている方
- ②医師から運動制限を受けていない方
- ③原則、6日間全てに参加できる方

## 2. 定員 20名

ぴんしゃんビブスを着て  
活躍中です！

## 3. 日程



1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

5/9(木)

5/16(木)

5/23(木)

5/30(木)

6/6(木)

6/13(木)

時間：午後1時30分～午後4時30分（受付1時10分～）

持ち物：筆記用具、飲み物、タオル、ふじみん介護予防手帳（お持ちの方のみ）、

介護予防センター利用登録証（お持ちの方のみ）、マスク

※運動しますので、動きやすい靴・服装でご参加ください。

平成29年度以降の本講座  
受講者は参加できません。

## 4. 会場

介護予防センター（霞ヶ丘1-5-1）

1階 介護予防ホール

※一般駐車場はありませんので、公共交通機関を利用してお越しください。

## 5. 費用

無料

## 6. 申込方法

4/19（金）までに介護予防センター窓口または  
電話で申し込む **（申込多数の場合は抽選）**



【申込・問い合わせ】

ふじみ野市立介護予防センター

☎ 049-264-7270

主催：ふじみ野市役所 高齢福祉課 地域支援係・  
介護予防センター