

新たな一歩を踏み出しませんか？
あなたの力を練馬区の高齢者のために！

令和8年度



高齢者支え合い サポーター育成研修

高齢者支え合いサポーター育成研修について

地域で高齢者を支える多様な担い手を育成することを目的に、サポーター活動に必要な知識・技術を学ぶことができます。

研修終了後は、自分にあった活動に参加できるよう地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが支援します。

申込

- ▶練馬区在住・在勤で、区内の高齢者を支えるボランティア（サポーター）活動ができる方
- ▶研修の全日程に参加できる方

申込

4月15日(水)～6月5日(金)

電話またはWebから申込

参加費用：無料

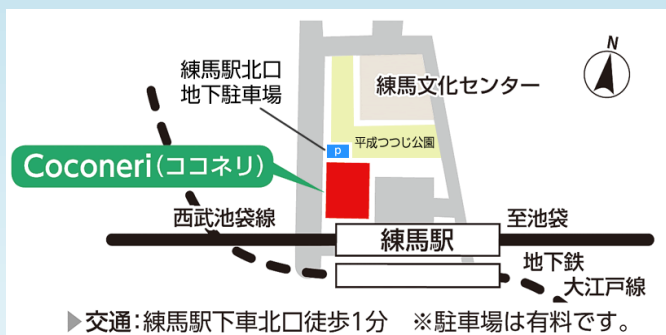
定員40名（先着順）

Webでのお申込みはこちら



	日時	会場	研修内容
第1回	6月11日(木) 14:00-16:30	区民・産業プラザ 3階 ココネリ 研修室1 (練馬1-17-1)	開講式 「高齢者支え合いサポーター事業とは」 「介護保険制度と地域包括ケアシステムの 理解と支え合いサポーターの役割」
第2回	6月14日(日) 9:30-12:00 または 6月21日(日) 9:30-12:00	大泉特別養護 老人ホーム (東大泉2-11-21) 富士見台特別養護 老人ホーム (富士見台1-22-4)	「施設実習 ～福祉用具体験など～」 ※いずれかの日程を選択(先着順)
第3回	6月16日(火) 9:00-12:00 または 6月16日(火) 13:00-16:00	練馬消防署5階 (豊玉北5-1-8)	「普通救命講習」 ※各日定員20名 いずれかの日程を選択(先着順)
第4回	6月19日(金) 9:30-15:40	区民・産業プラザ 3階 ココネリ 研修室1 (練馬1-17-1)	「高齢者の心身の特徴を理解しよう」 「信頼関係を築くコミュニケーション を身につけよう」 「地域の課題と活動先を具体的に知り、 サポーターとしてできることを考えよう」
第5回	6月24日(水) 9:30-14:30	区民・産業プラザ 3階 ココネリ 研修室1 (練馬1-17-1)	「認知症サポーター養成講座」 「活動先の確認と活動までの流れ、 活動にあたっての留意点」 修了式 活動相談会
フォロー アップ 研修	10月2日(金) 10:00-12:00		研修参加者の近況報告 コーディネーターからの情報提供 など

令和9年3月末
までのボランティア
保険の加入
の特典あり！



▶交通：練馬駅下車北口徒歩1分 ※駐車場は有料です。

地域での活動例

高齢者向けの集いの場
でのお手伝い
認知症カフェへの参加
ひとり暮らしの方の
見守り訪問の協力
日常のちょっとした
困りごとの手助け

施設での活動例

レクリエーション活動の
お手伝い
シーツ交換や洗濯物干し
利用者の話し相手
車いすでの散歩の
お手伝い



お申込
お問合せ

練馬福祉人材育成・研修センター
受付：9：00～17：00（土・日・祝日除く）

TEL:03-6758-0145

主催：練馬区 高齢者支援課 受託：練馬福祉人材育成・研修センター