

令和7年度



認知症予防ボランティア(オレンジサポーター)

養成講座のご案内

この講座は、認知症予防に関する知識や簡単にできる運動などを学びます。
講座修了後「認知症予防ボランティア(オレンジサポーター)」として活動していただき、
市民の健康づくりや認知症予防をサポートしていただきたいと考えています。

◇実施日時と内容

【会場・時間】 二宮コミュニティセンター 206・207 会議室 午前9時30分～11時30分
毎週金曜日

	日程	内容
①	10月24日	①～⑧ 介護予防の運動実践(楽しい体操です♪) 市の現状やサポーター活動について
②	10月31日	
③	11月7日	
④	11月14日	
⑤	11月21日	③認知症サポーター養成講座(認知症の講話)等
⑥	11月28日	
⑦	12月5日	⑥歯科衛生士による口腔講話と体操等
⑧	12月12日	

※11月・12月に各地域のオレンジサポーターの活動見学も予定しています。

【講師】 一般財団法人 ハピスマイル

【対象者】 市内在住で地域でのボランティア活動や認知症予防に興味のある方

【定員】 15名(先着順)

【申込み】 下記へお申込みください。

少しでも興味のある方はお気軽にご参加ください!



【申込み・問合せ】

真岡市高齢福祉課 地域支援係(地域包括支援センター)

電話: 0285-83-8132



認知症予防ボランティア（オレンジサポーター）についてご紹介

認知症予防ボランティア（オレンジサポーター）とは真岡市の認知症予防ボランティア養成講座を受けた方のことを言います。

真岡市独自のボランティアであり、オレンジサポーターが主体的に行っている自主グループや認知症カフェ、地域のふれあい・いきいきサロン等で、筋トレやストレッチなどの運動や、脳トレを実施しています。

約60名のオレンジサポーターが活動しており、地域に住む方々の介護予防をはじめ、自分自身の健康づくりや生きがいづくりとして活動しています。

令和5年度認知症予防ボランティア （オレンジサポーター）養成講座の参加者の声



「いい出会いができた」「毎日楽しく過ごせるように健康づくりの大切さがわかった」「これからの人生生活にとっても参考になった」「学んだことを地域で活かしていきたい」等の感想が聞かれ、有意義な講座となりました

認知症予防ボランティア（オレンジサポーター） 活動の様子

各地域の
いきいき健康塾



各地区の
ミニデイ・サロン等



認知症カフェ

自分も周りもみんな笑顔
で、楽しく活動して
います♪

※認知症予防ボランティア（オレンジサポーター）からの声
教室に参加してくれる人が喜んでもらえるのは嬉しい。参加してくれる人が喜んでくれる内容を考えています。脳トレや運動は自分自身の勉強にもなり
良い機会です。

