

60歳からの新しい挑戦

受講者大募集

シルバー人材センターでの働き方を知る講座です

受講料
無料

身体に触れなくても
できるお手伝い。
はじめての
「介護サポーター」
体験講座

介護サポーターとは？

介護資格を必要としない
裏方業務のお仕事です

こんなお仕事をします

シーツ交換 厨房でのお仕事
洗濯や清掃 見守り 等

県内4地域開催

※各会場までの交通費は自己負担となります。

開催日

9/1火・9/2水

申込締切：8月21日（金）

平川市シルバー人材センター



平川市新館野木和2011
平川市平賀農村環境改善センター内

中南地域会場

開催日

9/3木・9/4金

申込締切：8月21日（金）

五所川原市民学習情報センター



五所川原市字一ツ谷
50315

西北五地域会場

開催日

9/24木・9/25金

申込締切：9月11日（金）

青森市福祉増進センター（しあわせプラザ）



青森市本町4丁目1-3

青森市会場

開催日

10/6火・10/7水

申込締切：9月28日（月）

十和田市東コミュニティセンター



十和田市大字三本木字
里ノ沢1-240

上北地域会場

← カリキュラムの詳細・申込書・申込先は裏面をご覧ください 【各会場 定員15名】

受講からお仕事までの流れ

ステップ 1

受講を申し込む

◆ 下記「**受講対象者**」をご確認のうえ、このチラシの**受講申込書**または**ネット**からお申込みください。

ステップ 2

2日間の講習で
お仕事に必要なスキルを
身につけます



ステップ 3

シルバー人材センター
に入会し、お仕事に
チャレンジ!



受講対象者

会場ごとの対象地域にお住まいで、シルバー人材センターへ入会できる方が対象です。
※現在、就職されている方はご遠慮ください。

【青森市会場】青森市

【中南地域会場】弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・田舎館村

【西北五地域会場】五所川原市・つがる市・中泊町・板柳町・鶴田町

【上北地域会場】十和田市・三沢市・おいらせ町・六戸町・七戸町・東北町

✦ 60歳以上で、健康で働く意欲のある方

✦ シルバー人材センターの趣旨に賛同していただける方

カリキュラム

※都合により講習内容を変更する場合があります。

1日目	10:00~16:00	開講式・オリエンテーション 【座学】介護の仕事、施設の基本的な知識・守秘義務についての知識 【実技】杖歩行体験、車いすの操作方法・シーツ交換の仕方（昼休み1時間・小休憩あり）
2日目	9:30~15:30	【座学】認知症についての知識・入所者及び職員への対応の仕方 【実技】衣類の脱着実践・とろみのついた飲料水の作り方 閉講式（昼休み1時間・小休憩あり）

講習受講申込書

必要事項をご記入のうえ、下記のシルバー人材センターまで
ご持参または郵送、FAXでお申し込みください。

申込年月日	令和8年 月 日	希望する会場を 丸で囲ってください。	青森市会場 西北五地域会場	中南地域会場 上北地域会場
フリガナ		性別	男・女	生年月日
氏名				昭和 年 月 日 (年齢: 歳)
住所	〒 TEL(自宅) (携帯電話)			

スマホでお申込みなら
簡単! はやい!



ネットからのお申込みは
コチラ▶▶▶



※個人情報の利用目的：ご記入いただいた個人情報は、本講習事業のみに利用させていただきます。

お問い合わせ・お申込み先

- ①【青森市会場】 ②【中南地域会場】
③【西北五地域会場】 ④【上北地域会場】

（公社）青森県シルバー人材センター連合会
TEL 017-732-5757 FAX 017-732-5756
青森市中央1丁目25-3 青森共栄火災ビル4階

①（公財）青森市シルバー人材センター
TEL 017-773-3604 FAX 017-773-3690
青森市本町4丁目1-3 青森市福祉増進センター2階

②（公社）弘前市シルバー人材センター
TEL 0172-36-8828 FAX 0172-36-6183
弘前市大字南袋町1-20 生きがいセンター内

②（公社）黒石市シルバー人材センター
TEL 0172-52-5131 FAX 0172-52-5132
黒石市大字内町61-1 黒石市シルバーワークプラザ内

②（公社）平川市シルバー人材センター
TEL 0172-44-7318 FAX 0172-44-4569
平川市新館野木和20-1 平川市平賀農村環境改善センター内

②藤崎町シルバー人材センター
TEL 0172-65-2056 FAX 0172-69-5262
藤崎町大字常盤字富田70-1 藤崎町常盤老人福祉センター内

②田舎館村シルバー人材センター
TEL 0172-58-3990 FAX 0172-58-4205
田舎館村大字畑中宇藤本159-1 田舎館村中央公民館内

③（公社）五所川原市シルバー人材センター
TEL 0173-34-8844 FAX 0173-35-4443
五所川原市宇々谷503-5 五所川原市民学習情報センター内

③（公社）つがる市シルバー人材センター
TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204
つがる市木造木広42-3

③（公社）中泊町シルバー人材センター
TEL 0173-57-2161 FAX 0173-57-2168
中泊町中里字亀山170-1 中泊町総合福祉健康センター内

③（一社）板柳町シルバー人材センター
TEL 0172-72-1162 FAX 0172-72-1162
板柳町福野田字実田11-7 板柳町公民館内

③鶴田町シルバー人材センター
TEL 0173-22-3394 FAX 0173-22-6322
鶴田町鶴田字沖津193 鶴田町保健福祉センター「鶴遊館」内

④（公社）十和田市シルバー人材センター
TEL 0176-25-0222 FAX 0176-25-0333
十和田市西三番町1-37 3階

④（公社）三沢市シルバー人材センター
TEL 0176-51-2240 FAX 0176-51-2550
三沢市千代田町4丁目140-369 三沢市新産業創造支援センター内

④（公社）おいらせ広域シルバー人材センター
TEL 0178-52-3177 FAX 0178-52-3028
上北郡おいらせ町沼端14-165 おいらせ町勤労者研修センター内

④（公社）中部上北広域シルバー人材センター
TEL 0176-58-0141 FAX 0176-58-0142
上北郡七戸町字森ノ上16-4 天間林老人福祉センター内