

みんなが元気に暮らせる地域に

受講生募集！！

# 介護予防サポーター養成講座

「いつまでも住み慣れた場所で、自分らしくいきいきと暮らしたい！」そのためには、元気なうちから、早目に介護予防に取り組むことが大切です。

仲間と一緒に楽しく学び、自分や家族を、そして周りの皆さんをますます元気にするため、介護予防の活動を行うサポーターになってみませんか？

是非、お仲間とお気軽にご参加ください！！

【開催日】 7月24日(水)・7月30日(火)・8月5日(月)・8月9日(金)

★4日間の受講となります。欠席なく受講された方へは、介護予防サポーター中級修了証書の交付をいたします。

【時間】 午後1時30分～3時30分（受付：午後1時15分～）

【会場】 大間々保健センター 2階

【対象者】 市内在住で介護予防に興味・関心のある方（年齢等は問いません）

【受講料】 無 料

【内容】 ①フレイル予防 ②食べることの大切さとオーラルフレイル  
③認知症の理解 ④介護予防サポーターの役割と地域づくり

【持ち物】 筆記用具、水分補給、動きやすい服装

【申込締切】 令和6年7月17日（水）まで

元気なうちから  
介護予防！



【参加申込・お問い合わせ】

みどり市介護高齢課高齢福祉係

電話：0277-76-0974