

# みんなが元気に 暮らせる地域に 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！」そのために介護予防や認知症について学び、ご自身やご家族、地域の仲間の健康を守る力を身につけませんか？

超高齢化社会のいま、自分でも何かできることはないかと感じている方も元気な地域を目指して楽しみながら活動してみませんか。

【開催日】 8月10日(月)・8月19日(水)・8月26日(水)・9月2日(水)

★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～)

受講生  
募集!

【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フレイル予防と運動 ②元気の源「食事」とお口の”健幸”

③認知症の理解 ④介護予防サポーターの活動と地域づくり

【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装、飲み物

【申込締切】 令和8年8月5日(水)まで

【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

