

参加者募集！

～介護予防サポーター養成講座～

深まるサポート



仲間と近くで集まって何かしたいな…
地域で何か役立てることはないかな…
これから元気に過ごしたいけど
何をしたらいいんだろう…

そのようにお考えの皆さまに…

保健師・講師などが介護予防や地域づくりについてわかりやすくお伝えし、健康に過ごせるようお手伝いします！自分自身の健康はもちろん、周りの人・地域の仲間とともに健康を目指していきませんか。学んだことを地域で活用していただくこともできます。今年度からの新規事業です！

- 対象 ● 65歳以上の方で
 - ①地域で自主的な介護予防活動に向けて集まりの場を運営したいと考えている方
 - ②介護予防活動に興味のある方
- ★原則、全日程の参加をお願いします
- 募集人数 ● 25名
- 受講料 ● 無料 ※6月4日のみ試食費が500円程度かかります
- 場所 ● 健康福祉センター「デ・アイ」 1階リハビリルーム
- 開催時間 ● 10時00分～12時00分
- 申込方法 ● 電話または窓口にて申し込みください 締め切り：5月14日(火)
- 開催日程 ●

	日程	内容(予定)
第1回	5月21日(火)	「地域で健康に過ごしていくためのヒント」
第2回	5月28日(火)	「健康づくりのための運動を体験しよう！①」
第3回	6月4日(火)	「低栄養について知ろう！」「試食会」
第4回	6月11日(火)	「お口の健康について知ろう！」
第5回	6月18日(火)	「レクリエーションを楽しもう！」「参加者交流会」
第6回	6月25日(火)	「認知症について知ろう(認知症サポーター養成講座)」
第7回	7月2日(火)	「健康づくりのための運動を体験しよう！②」
第8回	7月12日(金)	「地域で仲間と集まることについて」「参加者交流会」「修了式」

お問い合わせ・お申し込みは …

深川市役所高齢者支援課 介護予防係 (電話26-2644)