

介護予防サポーター養成講座

「自分や家族のために、介護予防のヒントを学びたい」「空いた時間でボランティアをしてみたい」「地域で取り組める体操を学びたい」など、そんな方におすすめの介護予防活動の参考となるお役立ち講座です。

■時 間 13時30分～15時45分

■場 所 市役所4階 401会議室
※8/30のみZENキューブ4階 多目的室

■対象者 介護予防やボランティアに興味のある方
地域で介護予防に取り組んでいる方

■定 員 20名程度

■参加費 無料

※定員に達し次第締め切ります

参加者募集中！



過去に受講した方も、
お申し込みできます！

第1回

8/30

(水)

オリエンテーション（介護予防サポーターの活動について）

「フレイル予防で健康長寿！」

「自宅や地域でできる！フレイル予防体操」

第2回

9/6

(水)

「地域の通いの場について知ろう」

「身の回りのもので小物づくり」

第3回

9/20

(水)

「健康はお口から～適切な口腔ケアについて～」

「食べて元気に！低栄養予防について」

第4回

10/4

(水)

「認知症予防のエクササイズ」

「知っておきたい認知症のこと～予防と共生～」

<申込・問合せ先> 善通寺市地域包括支援センター ☎ 63-6364