



長崎市 介護予防ボランティア

あじさいサポーター

シルバー元気応援サポーター

養成講座

高齢者が、元気で生き生きと生活を続けられるよう、介護予防や健康づくりの活動に興味のあるかたを募集します。

●あじさいサポーターとは●

市主催の介護予防教室「すこやか運動教室」でお手伝いをしながら参加者と健康づくりに取り組むかたです

●シルバー元気応援サポーターとは●

老人クラブなどの高齢者の集まりからの依頼をうけて「せーのお体操」などの介護予防体操を紹介するかたです

日時	内容
①7/24(水) 13時~16時	介護予防ってなあに 体力測定のポイント
②7/31(水) 13時~16時	介護予防体操(イス編・床編) 講話と実技
③8/7(水) 13時~16時	レクレーションを楽しむ 講話と実技
④8月下旬頃	実技実習

できる限りすべて受講ください

会場
琴海南部文化
センター

(琴海村松町 703-14)
駐車場あり

<申し込み先> あじさいコール 095-822-8888

お問い合わせ：長崎市北総合事務所 地域福祉課 ☎095-814-3400

申込締切

7/19