

元気もりもりサポーター (介護支援ボランティア)

養成講座

健康づくりに特化したボランティアを養成します

こんな方におすすめ♪

- ☐ いくつになっても、自分のことは自分でやりたい
- ☐ ボランティア活動に興味はあるが、何から始めたら良いか分からない
- ☐ いつまでも健康でいたい
- ☐ 同年代の方と交流の機会がほしい
- ☐ 運動することが好き
- ☐ 介護予防に興味がある

サポーター活動の様子

<活動内容>

- ・トレーニング指導
- ・レクリエーション
- ・体力測定補助 など



みんなの前でトレーニング指導



レクリエーション

1 日程及び内容

回	日にち	時 間	内 容
1	6月3日 (月)	午後1:30～午後3:30 (受付 午後1:00～)	【基礎講座】認知症について ボランティアの心得について
2	6月10日 (月)	午後1:30～午後3:30 (受付 午後1:00～)	健康づくりのための運動、安全対策について
3	6月17日 (月)	午後1:30～午後3:30 (受付 午後1:00～)	実際のトレーニング方法について

2 会 場 森町保健福祉センター2階 機能回復訓練室

3 対象者 40歳以上の方

4 申込み 5月末日までに電話、右のQRコード、
または直接お申込みください。

お申込みは
こちらから



介護予防で若ガエル!!

申込み・問合せ先 地域包括支援センター係 TEL85 - 6341