

# 介

まずは、自分自身の健康のために…

## 護予防サポーター養成講座

地域で活躍するサポーターが増加中！

いくつになってもイキイキと毎日過ごすためには、介護が必要な状態にならないような食事や運動を心がけることが大切。分かっているけど、一人では長続きしない…。だからこそ、地域の身近な場所でみんなで楽しく定期的に体操に取り組むことができれば理想的です。



### 講座を受けましょう

こころざしを共にする仲間と講座を受講しましょう。自分の健康維持のためにもいいですよ



### 暮らしの中で実践

身についたことをあなたの地域の居場所で伝えていきましょう



### 悩みなどは他のサポーターと共有

年に2.3回ある介護予防サポーターのつどいで悩みの共有や新しい体操などの情報をゲット

受講から地域での実践、困った時の相談までフォロー

## あなたも介護予防サポーターになってみませんか？

- ★まずは介護予防について学び、自分自身が日常生活の中で実践してみよう！
- ★学んだことを活かし、地域の公民館などで周りの人にも広げていこう！



**日時** 10月3日から12月19日  
までの木曜日(全12回)  
10:00~11:30

**場所** いこいの里 団体研修室

**対象** 町内在住で自治区の公民館等で筋トレ、脳トレ等を教えることに興味がある人

**費用** 無料

**定員** 25名(応募者多数の場合は抽選)

**内容** 講話(安全管理など)、体力測定  
ストレッチ、筋力トレーニング  
グループワーク等

**申込み** 9月6日(金)までに  
社会福祉協議会へ

☎283-2940



## 農機具 高価買取致します!!

トラクター・コンバイン・田植機・  
油圧ショベル・フォークリフト・  
ディーゼル耕運機・クローラードンプ・etc

出張査定無料!!



親切 安心 丁寧

LINEで簡単査定!!



webでもチェック 農機具でつく 検索



農機具の買取・販売  
**農機具でつく**  
宗像市石丸4-3-17  
TEL.0120-339-277  
土・日・祝日もお気軽にお電話ください(受付9:00~19:00)  
福岡公安委員会第 901111810022号 株式会社トライハート ※メーカー・型番などを確認の上、お電話ください。

## あなたのそばのシルバーパワー

このような仕事は、お任せください!!豊富な知識と経験を生かされます。

お待ちしております

会員募集中!

- 植木の剪定
- 草刈・除草
- 襖・障子の張替え
- 家事手伝い など



町内在住で原則60歳  
以上の健康で働く  
意欲のある方  
入会説明会は毎月  
第3水曜日に開催しています



あなたのまちのシルバー人材センターにお問い合わせください

公益社団法人 **岡垣町シルバー人材センター**

〒811-4234 岡垣町大字高倉 598-1

☎093-282-4688