まずは、自分自身の健康のために…

# 介護予防サポーター養成講座

## あなたも介護予防サポーターになってみませんか？

いくつになってもイキイキと毎日を過ごすためには、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。分かっていても、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たら理想的です。

**講座を受講**

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ましょう。

**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。

**サポーター仲間と情報共有**

年に数回あるサポーターの集まりで、いろんな情報をゲット。

**受講から地域での実践、困った時の相談までフォロー**

**日　時**　９月４日～１１月２０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
ストレッチ体操、筋力トレーニング
グループワーク等

**申込み**　８月２２日（金）までに
社会福祉協議会へ
☎283−2940

### 先輩サポーターからのメッセージ

70代女性
地区の「いきいきサロン」のスタッフとして楽しく地域活動を行っています。交流の輪も広くなり、健康維持に繋がっています。

70代男性
受講のきっかけは地域の先輩サポーターさんに勧められて、義務感でしていたけれど…今は…快感～！楽しいよ！


買取専門店 大吉
ビバモール赤間店
安心査定・安心買取
金　プラチナ　ダイヤ
経験豊富な査定員在籍中
お気軽にお問い合わせください
☎0940-72-5755
宗像市田久2丁目1番1号　ビバモール赤間2階
大分県公安委員会　古物商許可　第941180000904号

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せます。
お待ちしています
●植木の剪定
●草刈・除草
●襖・障子の張替え
●家事手伝い　など
センター
会員募集中！
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
会員
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