

フレイル予防地域応援サポーター養成講座 今年も開講します！！

フレイル予防地域応援サポーターとは？

地域の高齢者に、健康やフレイル予防に関する知識や実技を普及し、「元気な高齢者」を増やすためのボランティアさんです。

地区のミニデイサービスやお茶っこ飲み会、サロン、認知症カフェ等で元気に活躍中です

研修は笑いがいっぱい♪
地域や家族、自分の
介護予防にもつながるね



ミニデイサービスで実践中！



仲間大募集！

あなたもフレイル予防のサポーターになりませんか？

対象

- 加美町在住の方
- フレイル予防やボランティアとしての活動に興味がある方
- 講座終了後、サポーターに登録し普及活動ができる方

日時

【開催日】6月17日(水)、7月24日(金)、8月27日(木)
【時間】10:00～11:30

*サポーター登録者にはフォローアップ研修を予定しています。

内容

- 高齢者の特徴とフレイル予防について
- フレイル予防のための実技
- サポーターとしての活動の進め方 など

場所

中新田公民館 ホールまたは第1・2研修室

講師

理学療法士、健康運動指導士 等

申込期間

4月1日(水)～4月30日(木)



< 問い合わせ先・申込先 > 加美町地域包括支援センター ☎63-3600

無理なくできる地域ボランティア あなたの元気を地域の力にしてみませんか？