

ますます元気サポーター 養成講座

受講者 募集!

☆ ますます元気サポーターとは …

シニア世代のみなさんが、いつまでも元気に
住み慣れた地域で生きがいをもって暮らしていけるよう、
心身の健康づくりや介護予防のお手伝いをするサポーター
です。

みなさんも一緒に活動しませんか?

○場 所： 岩舟健康福祉センター(遊楽々館)

※栃木保健福祉センターにて9月から同一内容で実施予定

○時 間： **13時30分～15時30分** (受付時間**13時15分**～)

	日 程	内 容
第1回	7月 4日 (木)	・市の方向性や地域づくり等について ・あったかとちぎ体操について
第2回	7月11日 (木)	・高齢者の身体的特徴や基本的な接し方 ・指導の際の注意点等について
第3回	7月18日 (木)	・レクリエーション技術講話・実習①
第4回	8月 1日 (木)	・口腔ケアの講話・実習②
第5回	8月 8日 (木)	・介護予防ヨガの実技講話・実習③ ・活動紹介、交流

○対象者：ボランティアに興味があり、今後活動できる栃木市民の方

○定 員：先着30名

○参加費：無料

○申込み期間：令和元年6月3日(月)～6月26日(水)

○申込み・問合せ先：藤岡地域包括支援センター ☎62-0911

