

あなたの「得意」で地域を元気に！ 介護予防サポーター養成講座 受講生募集

サロンでの楽器の演奏、体操のサポート、草取りやおしゃべり相手など、地域で高齢者の健康づくりを応援する「介護予防サポーター」として、あなたの力を活かしてみませんか？「何か始めたい」「地域で誰かの役に立ちたい」そんなあなたをお待ちしています♪



■ 熊本市介護予防サポーター養成講座 ■

日時. 11月7日（金）及び11月21日（金） 両日午前10時～12時

内容. フレイルや通いの場等についての動画視聴講座

会場. 北部公民館 中会議室（北区鹿子木町66 北部まちづくりセンター2階）

対象. 熊本市北区在住で、地域でボランティア活動をしてみたい方

定員. 30名 受講料. 無料

申込先. 11月5日までにお近くのささえりあへ

ささえりあ植木 Tel272-6914	ささえりあ北部 Tel275-6355
ささえりあ清水・高平 Tel343-0170	ささえりあ新地 Tel288-4800
ささえりあ武蔵塚 Tel339-8130	

■ 活動例 ■

- ・通いの場での楽器演奏、歌・体操の指導
- ・スマホ・DVDやパソコンの操作
- ・イベントのお手伝い
- ・話し相手・除草剤の散布・買物の付き添い
- ・高齢者のちょっとしたお手伝い など

