

介護予防サポーター養成研修 【初級・中級】

介護予防に関する知識や技術を学び、地域活動を支えるサポーターになってみませんか？

地域で一緒に
介護予防！



まずは、
自分の介護予防！

参加費無料

日時 7月1日～7月22日 毎週水曜日 全4回
午前9時30分～11時30分

内容 フレイル予防、認知症予防、栄養や口腔ケア、体操 等

会場 郷谷公民館（当郷町218番地）

対象 市内在住のかた

定員 20名（先着順）※運動のできる服装でお越しください。

持ち物 汗ふきタオル、飲み物、筆記用具

申込 6月5日（金）から介護保険課へ電話
又は申込フォームより予約してください。

申込フォーム



問合せ 介護保険課地域包括ケア係（0276-47-5131）