

「自分のために」が「みんなのために」

かいづ介護予防リーダー養成講座 受講生大募集！！

「いくつになっても健康でありたい」
「いくつになっても誰かの役に立ちたい」
あなたのやる気をぜひ、お貸してください！



「かいづ介護予防リーダー」とは・・・
地域のお元気応援隊として介護予防活動を実践するボランティアです。

◆対象：おおむね60歳以上で受講後に
「かいづ介護予防リーダー」として活動できる人
(全10回の講座に参加できる人)

◆内容：介護予防の基礎知識と体操の実技演習など

◆日時：午後1時30分～午後3時

9月	18日(金)、25日(金)
10月	2日(金)、9日(金)、16日(金)、21日(水)、30日(金)
11月	6日(金)、13日(金)、20日(金)

◆会場：南濃総合福祉会館「ゆとりの森」2階 会議室2

◆定員：20人

◆受講料：無料



講師 岩木博美先生
(看護師、健康運動指導士)

申込期限
9月4日(金)

申込み・問合わせ先 海津市地域包括支援センター
TEL 53-3030