

令和5年度

介護予防 推進員育成講座

介護予防・健康づくりにチャレンジしましょう。
茶ちゃっとサポート隊として、介護予防に取り組むことができるボランティアを育成します。

自分の健康に興味がある

人とのつながりを大事にしたい

人のため社会のために動きたい

人生を豊かにしたい

そんな思いをお持ちの方、ぜひご参加ください。

●日程・内容（全7回）

- ①9/5(火) 介護予防推進員について学ぼう
- ②9/19(火) 茶ちゃっとサポート隊の活動紹介
- ③10/3(火) ボランティア活動の心構え
- ④10/17(火) 身体の動きについて知ろう
- ⑤10/31(火) 筋ちゃん体操をやってみよう
- ⑥11/7(火) 筋ちゃん体操を練習しよう
- ⑦11/21(火) 筋ちゃん体操を実践しよう

●時間

13:30~15:00（受付開始 13:00）

●ところ

- ①と⑦は、掛川市役所本庁 4階会議室1
- ②~⑥は、西郷みらい館

●対象者

おおむね65歳以上の掛川市内在住の方
（全日程、参加が可能な方を優先いたします）

●費用

参加費無料

定員

20名

茶ちゃっとサポート隊とは、掛川市で活動している介護予防推進員の名称です



茶ちゃっとサポート隊
～活動紹介～



【持ち物】

- ・水分補給用の飲み物
- ・筆記用具
- ・運動のできる服装・靴
- ・室内シューズ
（西郷みらい館で使用）

当日、体調の確認をお願いします。

申込方法は裏面にございます

【申し込み方法】

○電話の場合 「介護予防推進員育成講座参加希望」とお伝えいただき、氏名、住所、電話番号をお知らせください。

○電子申請 下記の二次元コードを読み込み、必要事項を入力の上送信してください。



二次元コード

問合せ先

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係

担当：良知、前川

電話：0537-21-1364