

# 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せんか？

介護予防の知識と技術を学び、介護予防推進員（茶ちゃっとサポート隊）として自分や地域を”健康”にするボランティアを育成します。

① 9/16（水） 介護予防推進員について学ぼう

② 9/29（火） 介護予防推進員の活動紹介

③ 10/7（水） ボランティアの心構え

④ 10/20（火） 筋ちゃん体操の体験をしよう

⑤ 10/27（火） 筋ちゃん体操を練習しよう①

⑥ 11/10（火） 筋ちゃん体操を練習しよう②

⑦ 11/24（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）

会 場 掛川市役所4階 会議室1

対 象 おおむね65歳以上の市内在住の方  
（全日程参加可能な方を優先します）

持ち物 筆記用具 飲み物 運動のできる服装・靴

申込みはこちら

