

令和5年度小諸市介護予防ささえ愛サポーター研修のご案内(案)

市内各地区・地域で取り組んでいる介護予防教室がこれからも続けられるために…

つながりを切らさないために…

新たなつながりを創るために…

地域で行うフレイル予防の大切さについてわたしたちと一緒に学びましょう！



講師：一般社団法人健康福祉広域支援協会
代表理事 中村 崇さん

- 申込み：不要 ○参加費：無料
○対象者：地域での介護予防に関心のある方

《参加する際のお願い》

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・発熱、風邪症状がある場合は参加を見合わせてください。

《年間計画》

回	日にち	会場	内容
1	6月26日(月) 14:00-16:00	小諸市市民交流センター ステラホール	2025 問題を乗り越えるピンキラ小諸の健康福祉の支え合い
2	7月19日(水) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	仲間と出来る脳トレ1
3	8月22日(火) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	仲間と出来る筋トレ1
4	9月1日(金) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	仲間と出来る痛みトレ1
5	9月20日(水) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	仲間と出来る飯トレ1
6	10月23日(月) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	家でも出来る脳トレ2
7	11月21日(火) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	家でも出来る筋トレ2
8	12月22日(金) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	家でも出来る痛みトレ2
9	1月23日(火) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	仲間と出来る痛みトレ2
10	2月19日(月) 14:00~15:30	小諸市市民交流センター ステラホール	地域に放てみんなの元気

※今年度は研修を14時から開催いたします。(13時30分に受付)

※熱の症状がある場合は参加を見合わせてください。

◆小諸市介護予防ささえ愛サポーターとは…

小諸市の「支え合う地域づくり」の推進を目的に、地域での介護予防や自主的な支え合い活動をするために、地域で活動する方々です。



介護予防ささえ愛サポーター

この事業は小諸市から小諸市社会福祉協議会が受託して実施しています。