



参加者 募集

簡単にできる体操やレクリエーション、健康づくりに役立つ知識等を学びます。

セミナーの終了後に、学んだ知識をご自身のためだけでなく、周りの人や地域のために役立てたいという方は、介護予防サポーターとして地域のボランティアで活動することもできます。

※介護予防サポーターは、町内で行われている介護予防活動（通いの場）を支援するボランティア活動を行っています。

- ・ 日 時：毎週火曜日（全8回）
9月1、8、15、29日
10月6、13、20、27日
- ・ 時 間：13時30分～16時
- ・ 内 容：講義（栄養・食事・介護予防・口腔機能向上など）、運動実技（いきいき百歳体操）
- ・ 場 所：福祉交流館
（基山町大字宮浦1006番地1）
- ・ 定 員：20名（先着順）
- ・ 参加費：無料
- ・ 対象者：健康づくり、介護予防、地域ボランティアに関心がある方

問合せ
申込先

基山町 プラチナ社会政策課
電話：0942-85-7056
FAX：0942-92-7184

※このセミナーは健康ポイント事業の対象です

動きやすい服装、靴で
お越しください！
飲み物、タオル、
筆記用具を持参！

プラチナ介護予防セミナー

自分の健康と生きがいづくりのために！

（1クール目）

