

「介護予防」まずは自分のため、
そして、身近な地域のために、あなたも始めてみませんか？

は

つ

ら

つ

シ

ニ

ア

サポーター養成講座

Q：はつらつシニアサポーターとは？

A：地域で介護予防活動を支援していただける方です。

Q：どのような支援活動がありますか？

A：●百歳体操グループへの運動指導や測定会の補助
●体力測定や各種介護予防教室の補助 など



日時

令和7年8月29日（金）

13時30分～16時（受付13時15分～）

会場

長浦交流センター 2階研修室

内容

- ・袖ヶ浦いきいき百歳体操＜式＞【講話・実技】
- ・体力測定会【講話・実技】

持ち物

- ・筆記用具
- ・動きやすい服装
- ・水分補給のための飲み物

【問合せ・申込み先】 ☞ 切：8月22日

袖ヶ浦市高齢者支援課
地域包括支援班

☎0438-62-3225

【AEGsセンサ測定】

老化の原因と言われる
AEGs(最終糖化産物)の測定を
体験してみませんか？！