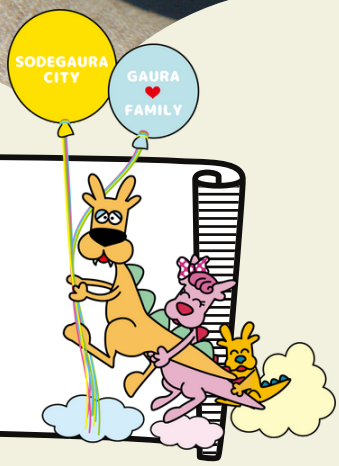
「介護予防」まずは自分のため、
そして、身近な地域のために、あなたも始めてみませんか？

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
- 袖ケ浦いきいき百歳体操＜弐＞【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

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

【問合せ・申込み先】〆切：8月22日

袖ケ浦市高齢者支援課
地域包括支援班
☎0438-62-3225