

ちよこっせ
ボラ

介護予防の大切さを
周りに伝えていただく人を
“介護予防ボランティア”
と呼んでいます。



地域につなげる、
仲間とつながる、
そんな想いをこめて
講座名を
新しくしました。

十日町市委託
介護予防ボランティア育成事業

無料

介護予防 ボランティア

のため

つながりの輪 広げよう講座

定員20名
(各会場)

各会場
1週間前
べ切

会場・日程

会場名	十日町市 医療福祉総合センター	松代ゆうあいセンター	サンクロス十日町 (多目的ホール)
1日目	11/7(金) 13:30～16:30	11/17(月) 13:30～16:30	11/19(水) 13:30～16:30
2日目	11/18(火) 13:30～16:30	11/25(火) 13:30～16:30	11/27(木) 13:30～16:30

送迎が必要
な方はご相談
ください

カリキュラム

※ 全2日間コースです。
内容は変更になる場合
もあります。

1日目

- ・いきいき健康長寿の秘訣 (十日町市)
- ・栄養の話 (管理栄養士 蕪木康子先生)
- ・口腔ケアの話 (歯科衛生士 小嶋奈苗先生)

2日目

- ・介護予防体操 (エアドゥ 小島伸子先生)
- ・認知症の話 (エアドゥ 小島伸子先生)
- ・レクリエーション (あおーね十日町)
- ・座談会 (他地域サロンの仲間と話せる絶好の機会♪)



持ちもの

- ・介護予防ボランティアTシャツ (持っている方)
- ※ 持っていない方は当日配布します。
- ・飲み物
- ・動きやすい服装



お申込
お問合

十日町市社会福祉協議会

地域福祉課
地域福祉係

☎ 025-757-3565 (平日8:30～17:15)

✉ tiikikikaku@tkm-shakyo.or.jp



←
こちらのQRコードにて
お申込みも可能です。