

# 令和5年度 地域活動サポーター養成講座

たった9回で！

元気で若々しく楽しく生活  
できる方法を教えます。



住み慣れた地域で、楽しく元気に生活したい！  
地域や近所で集まりの場を作ってみたい！

**期 間：**令和5年7月から9月までの期間限定！

**日 程：**裏面をご覧ください！毎週1回（水曜日）  
午後2時～3時30分  
（受付：午後1時45分～2時）

**場 所：**大口元気こころ館 または まごし館

**参 加 費：**なんと無料です

**持ってくる物：**タオル、水分補給の飲み物、

動きやすい服装、室内履き、

筆記用具、必要な方はメガネ

## <参加条件>

- ①伊佐市にお住まいで、介護予防に興味・関心がある方
- ②近所や地域で「集まる場づくり」に関心がある方
- ③原則、全日程の参加ができる方



☆講座後は地域活動サポーターとして、「集まる場」づくりに協力いただいています。

☆朗報☆ 地域活動サポーターとして活動することで、自然に元気で、若々しくいられるとの声が届いています。

**※今すぐお申し込みを！**

## <問合せ先>

長寿介護課 大口地域包括支援センター 23-2377 山口  
" 菱刈地域包括支援センター 26-1307 山下

# 令和5年度 地域活動サポーター養成講座 日程表



「いくつになっても自分らしく生活したい」は、誰もが願うことです。

こんな願いを叶えるために必要なことは、「筋力づくり」と「地域づくり」です。

筋力づくりは、心身の機能維持につながり、地域づくりは、人と人との交流やつながりができることで、楽しみや笑いが増えて、認知機能低下の予防につながります。

**「地域や近所で集まる場を作ってみたい！」という方を対象に、**

**「地域活動サポーター養成講座」を開催**します。

この機会に、誰でもできる！「筋力づくり」と「地域づくり」を始めてみませんか♪

## ○日程/会場 全9回 午後2時～3時30分

	日程	場所
第1回	7月12日(水)	大口元気こころ館
第2回	7月19日(水)	まごし館保健センター
第3回	7月26日(水)	大口元気こころ館
第4回	8月2日(水)	まごし館保健センター
第5回	8月9日(水)	まごし館保健センター
第6回	8月16日(水)	大口元気こころ館
第7回	8月23日(水)	大口元気こころ館
第8回	8月30日(水)	大口元気こころ館
第9回	9月6日(水)	まごし館保健センター

○内容：簡単にできる体操、知って得する！栄養や口腔講話 等

○定員：15名

○申込締切：令和5年6月26日(月)



<申込先>

長寿介護課 大口地域包括支援センター 23-2377 山口  
// 菱刈地域包括支援センター 26-1307 山下