

# 介護予防ボランティア養成講座 に参加しませんか



住み慣れた地域で、

元気で自分らしい生活をするために…



小金井市では、介護予防に関する知識・実技について幅広く学び、自身の介護予防・健康づくりに生かすほか、地域で介護予防を実践する介護予防ボランティアの養成講座を設けています。

これまでの修了生はさくら体操リーダーなどで活躍しています。みなさんも介護予防ボランティアとして一緒に活動しませんか？

## ❖ 内 容

- ・介護予防の基礎知識（運動・口腔衛生・認知症について等）
- ・小金井さくら体操・せらばん体操について（講義と実習）
- ・レクリエーション活動について など  
（内容は年度によって若干の変更があります）

## ❖ 対 象

市内在住・在勤で、要支援・要介護認定を受けておられない方。また、医師から運動制限の指示を受けていない方。

## ❖ 日 程

週一回、合計10回程度（令和元年度は5月下旬～7月上旬に実施）

## ❖ 場 所

小金井市前原暫定集会施設 他



## ❖ お問い合わせ

小金井市役所介護福祉課包括支援係（042-387-9845）