

地域の通いの場のキーパーソン

介護予防サポーター養成講座

受講者
募集

「かほくプラチナ筋力
アップ体操」の通いの場で
活躍してみませんか？

◇対象 かほくプラチナ筋力アップ体操（百歳体操）を普及し、地域の通いの場づくりにご協力いただける方

※かほくプラチナポイント事業対象講座

⇒全3回の講座受講で200プラチナポイント付与（過去に受講した方は除く）

回	日	時間	内 容
1	9月12日 (金)	13:30 ～ 15:00	講義「介護予防と地域づくり」
2	9月19日 (金)		講義「運動の基礎知識と介護予防サポーターの役割について」
3	9月26日 (金)		講義「プラチナ体操自主運動グループ立ち上げ・継続のポイント」

「かほくプラチナ
筋力アップ体操」
に挑戦！

◇会場 七塚健康福祉センター 多目的ホール

◇持ち物 タオル、水分補給用飲料、筆記用具、
かほくプラチナポイントカード（お持ちの方のみ）
動きやすい服装・靴でお越しください

◇申込方法 かほく市電子申請サービスまたは電話でお申し込みください

◇申込締切 9月5日（金）

<申込・問い合わせ先>かほく市長寿介護課
電話：283-7150 担当：橋岡・林



←電子申請
はこちら