

**参加費無料!**

高齢者の健康づくり・元気づくりのボランティアをしませんか?

# 介護予防リーダー養成講座

街かどデイハウスや地域の高齢者の集まりなどで普及していただく介護予防の知識や実践方法、ご自身の健康づくりにも役立つ内容をお伝えします。

対象…高齢者の健康づくりに関心があり、地域で自主的に取り組みたいと考えているかた

内容…地域での介護予防活動に活用できる知識や体操(ゆっくりんぐ体操)を4日間にわたり、お伝えします。

日時 **6月1日、8日、15日、22日**

毎週月曜日(全4回)

午後1時30分~3時

場所 箕面市総合保健福祉センター

8日以降は総合保健福祉センター分館

定員 20人(申込順)

申込開始 5月7日(木)~5月25日(月)



— 申込み・問い合わせ —

**箕面市 福祉部 高齢福祉課**

**TEL 072(727)9505 FAX 072(727)3539**