

いきいきシニアライフを応援します

介護予防サポーターの活動紹介



介護予防サポーターは、地域で介護予防や健康づくりの取り組みを実践するボランティアです。地域の通いの場や介護予防教室の効果評価のお手伝いを行い、参加者の健康維持に貢献しています。また、地域への活動に参加することで、サポーター自身も元気になる効果が期待されます。

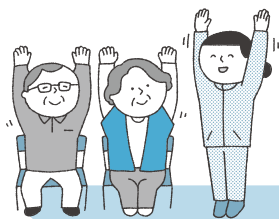
介護予防
サポーターは
こんな活動を
しています

各地区公民館で行われている百歳体操では、体力測定の補助や参加者の怪我がないよう見守りなどの補助をしています。



明日の「元気」を今の「地域と一緒に」につくる

気軽に活用できる出前講座を紹介します



サロンや通いの場に出前講座で伺い、介護予防の支援をしています。無料で利用できます。

天 寿 荘



内 容

カラオケ機器を使って、楽しみながら身体や頭の体操を行ったり、福祉相談、情報提供などに応じます。

連 絡 先

☎0952-74-4818 (担当：坂井^{さかい})



▲カラオケ機器を使ったエクササイズの様子

次回は「ホーム西溪」を紹介します。