

～「あなたのちょっと」を貸してください～

「おでかけサポーター」「わかちあいの和協力会員」 養成講座参加者募集！

運転免許証返納や交通機関等の事情から通院や買い物などに困っていたり、掃除などの簡単な家事ができなくなって困っている高齢者も増えています。

ちょっとした支援があれば、それらの問題を解決できるかもしれません。講座を受講して、あなたの空き時間を利用して高齢者のお手伝いをしてみませんか？

- 日時 10月26日(月) 9時30分～15時30分(9時～受付開始)
- 場所 多久自動車学校 ■定員 10人(先着順) ■参加費 無料
- 申込方法 10月19日(月)までに電話または窓口でお申し込みください

問い合わせ・事前予約：高齢・障害者支援課 高齢者支援係 (☎0952-75-6033)

～介護予防は「自分」から～

「介護予防サポーター」養成講座参加者募集！

多久市では、地域の高齢者が日常生活の中で介護予防の取組として継続的に参加できる場（通いの場）を作り、地域住民が介護予防に関する知識や技術を身に着け、地域で介護予防に自発的な活動を行っていくための人材の育成を行っています。

まずはご自身の健康、介護予防について学び、地域に広げる活動をしてみませんか。

	第1クール		第2クール		講座内容
	日付	時間	日付	時間	
1回目	10月14日(水)	9時30分 ～ 11時30分	11月9日(月)	13時30分 ～ 15時30分	開講式、百歳体操・手遊びなどの実技 コミュニケーション技法について
2回目	10月21日(水)		11月16日(月)		いきいき活動して健康づくり (介護予防・フレイル・ロコモ)
3回目	10月28日(水)		11月24日(火)		毎日の生活で気を付けておくこと (お口の健康、認知症予防)
4回目	11月4日(水)		11月30日(月)		計測評価などの実技研修、修了式

- 参加費 無料
- 申込方法 各クール締切日（第1：10月7日(水)、第2：11月2日(月)）までに電話または窓口でお申し込みください。
※各クール4回中4回目を含む3回を受講した人を修了したものとします

問い合わせ・事前予約：高齢・障害者支援課 高齢者支援係 (☎0952-75-6033)