

あなたの力が必要です！仲間と一緒に地域で活躍しませんか？

# 令和6年度 介護予防リーダー養成講座

御殿場市では地域の高齢者を地域で支えるまちづくりを目指し、介護予防活動を広めていく介護予防リーダーを平成26年度から養成しています。

現在“94名”のリーダーが、高齢者の通いの場「元気になろう会」を市内27箇所で運営し活躍中です。仲間と一緒に地域で活動しませんか？

【元気になろう会とは】

各区の公民館やコミュニティ供用施設等に集まって月1～2回、1時間半程度体を動かします。リーダーは参加者に体操指導や介護予防のレクリエーション等を行います。詳しくは裏面をご覧ください。



## 対象者

講座終了後に「元気になろう会」で活動できる市内在住・在勤の人



## 開催日時

第1回	7月10日(水)	第4回	7月31日(水)
第2回	7月17日(水)	第5回	8月7日(水)
第3回	7月24日(水)	第6回	8月14日(水)

※午後1時30分～午後3時30分

※講義の他に、御殿場市オリジナル介護予防体操『元気に<sup>みななろう</sup>3776体操』をはじめとした体操の実技を行います。



## 会場

第1回～5回：玉穂支所 区民ホール

第6回：市民交流センターふじざくら 交流ホール



## 持ち物

マスク、筆記用具、水分補給用のお飲物

※毎回体操実技を行いますので動きやすい服装でお越しください



## お申込み・お問合せ

御殿場市長寿福祉課 TEL 83-1463

