

いつまでも自分の足で歩ける元気な太良町へ

介護予防サポーター研修 参加者募集

介護予防のボランティア活動を行うサポーターの研修を行います。
ご自身の健康状態を知るきっかけとし、地域のため、ぜひご参加
ください。

期間：7/8～8/5 毎週水曜（全5回）

時間：9：30～11：00

場所：しおさい館

講師：西九州大学リハビリテーション学科 中村雅俊 先生

【研修内容】

- ・ 加齢に伴う身体機能の変化、効果的な運動について
- ・ どこでも出来る体力測定方法
- ・ 運動体験など
- ・ 心身の状態を確認するアンケート & 個別相談

【申込期限】 6月30日(金)



【問い合わせ・申し込み先】

太良町役場町民福祉課

TEL：0954-67-0496

地域包括支援センター

