

いきいきと！ 楽しみながら健康になる！

介護予防リーダー養成研修を開催します！

～ 体操教室をお手伝いして、あなたも元気に、健康維持～

参加者募集

参加費無料



介護予防活動のリーダーとして活躍できるボランティアを養成する研修です。

あいた時間を有効活用したい方、地域の高齢者のお役に立ちたい方、おしゃべりが好きな方、運動が苦手な方でも大丈夫！是非ご参加ください。

65歳以上の方を対象とした体操教室の様子



期 間 **10月13日** (木) ～ **1月19日** (木)

毎週木曜日 **9：30～11：30** 全**12**回

場 所 羽村市役所、コミュニティセンター地下1階
機能回復訓練室等

対 象 羽村市にお住まいの**18歳以上**の方

定 員 **10**人

申込み **10月3日** (月) までに、電話またはメールで

※メール：件名に「介護予防リーダー養成研修」本文に「氏名・住所・連絡先」を記入

【申込み・問い合わせ】

高齢福祉介護課 介護予防・地域支援係

電話:042-555-1111 内線456 メール s304200@city.hamura.tokyo.jp