

住み慣れた二宮町で安心して住み続けるため、支え合いの力が必要です!

# 地域の健康につなげる!

## あなたの健康!

～介護予防ボランティア養成講座～



無料

第1回 知ってみよう! 11/11  
～健康の必要性と基礎知識～ (金)

第2回 体感しよう! 11/25  
～介護予防運動と他者への働きかけ～ (金)

第3回 考えよう! 12/9  
～地域の中で自分のできること～ (金)

時間  
9:30～11:30

会場  
ラディアン  
ミーティング  
ルーム2



自分になにかできないか探すことも含めた養成講座となっています。  
自分の学びを、他者に伝えることで、その役割を担え一石二鳥です。  
「地域や誰かのための力になりたい」と思ったら、ご参加ください!!

<対象>

- 町内在住、在勤、在学
- 地域の介護予防活動に関心のある方

～お気軽にご参加ください～

お申し込みは、二宮町高齢介護課  
☎0463-75-9542 メール



【講師】 位 高 駿 夫

(地域の通いの場 運動教室 運営責任者)

- ◆博士(スポーツ健康科学)
- ◆健康運動指導士・介護職員初任者研修
- ☞株式会社ハイクラス 代表取締役
- ☞東海大学体育学部非常勤講師

