



美祢市地域包括支援センターでは、年齢を重ねても、いつまでも元気でいきいきと過ごせることを目指し、介護予防活動を行っています。私たちと一緒に介護予防活動に取り組んでくださるボランティア（お元気シニア応援隊）の方を探しています。地域のために何かしたい！などとお考えの皆様、ぜひご参加ください。

【月 日】

- ①令和8年9月2日（水）
- 9月9日（水）
- 9月16日（水）
- 9月30日（水）

詳細は裏面をご覧ください。

【時 間】

13時30分～15時30分
(受付 13時～)

【場 所】

勤労福祉会館
(美祢市大嶺町東分348-4)

【対 象】

介護予防や健康づくり、地域での活動に興味・関心がある美祢市民

【募集人数】

15人

申込いただいた個人情報は講座以外で使用しません。

申し込み・問い合わせ先

美祢市地域包括支援センター ☎ 0837-54-0138

8月26日（水）までに電話または右記の申込フォームからお申込みください。





	月 日	講座の内容
1	令和8年 9月2日(水)	1 3時30分～1 5時30分 「介護予防に関する知識」 「健康状態・体力チェック」
2	9月9日(水)	1 3時30分～1 5時30分 「認知症の知識について」 認知症地域支援推進員
3	9月16日(水)	1 3時30分～1 4時30分 「高齢期に必要な栄養」 講師：管理栄養士 新藤 祐子先生 1 4時30分～1 5時30分 「美祢市内の介護予防活動について」
4	9月30日(水)	1 3時30分～1 5時 「高齢者に必要な運動の知識と技術」 講師：植田救急クリニック 理学療法士 小柳 拓也先生 1 5時～1 5時30分 「今後の活動について」

【持ち物】

- ・筆記用具
- ・飲み物

【服装等】

動きやすい服装、
靴で来てください。