人生100年いきいきプロジェクト

介護予防サポーター養成講座



こんな方におすすめです！

- 地域で楽しく活動をはじめたい方
- みんなの健康づくりを支えたい方
- 学びを活かしてボランティアしたい方



日時・会場

○12月11日（金）

○14：00～16:30
（受付13:30～）

○阿佐谷地域区民センター
（杉並区阿佐谷北1-1-1）

内容

○なぜ介護予防・フレイル予防が大切か
○予防のためのポイント
○サポーターとして活躍しよう！

定員

40名

申し込み期間

11月2日（月）
9:00～
11月13日（金）
17:00まで

詳しい申し込み方法は裏面へ

介護予防・フレイル予防について学び、区で実施する介護予防事業をサポートするための養成講座です。
いつまでも自分らしく暮らせる街「杉並」を、一緒に作りませんか？
講座で介護予防の知識を楽しく学び、地域を元気にするボランティアとして活動を始めましょう！

講師

植田拓也



東京都介護予防
・フレイル予防推進支援センター
副センター長

お問い合わせ
高齢者在宅支援課フレイル予防推進係
03-5307-0311
（平日8時30分-17時）

お申し込み方法

・下記QRコード、もしくは下記お問い合わせよりお申し込みください。
・電話の場合は、「介護予防サポーター養成講座の申し込み」とお伝えください。
・参加決定は11月下旬ころ郵送にて行います。

会場案内



アクセス

＜徒歩＞

JR中央線「阿佐ケ谷駅」徒歩5分

東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ケ谷駅」徒歩12分

お問い合わせ
高齢者在宅支援課フレイル予防推進係
03-5307-0311
（平日8時30分-17時）