

申込  
番号  
No. **3**

## 地域を支えるシニア“力”

**SKY介護予防サポーター養成講座(全4回)**

当講座では、介護を受けない体づくりに効果のある「京都式介護予防総合プログラム」の内容を、実習を交えて楽しみながら学んでいただきます。地域での健康づくりに関心のある方、体操を通じて誰かのために活動したい方、介護を受けずに健康寿命を伸ばしたい方、介護予防サポーターとして仲間と一緒に地域の健康づくり、元気アップに取り組んでみませんか。

開催日

第1回 11月 8日(木) 第2回 11月22日(木)  
第3回 11月29日(木) 第4回 12月 6日(木) } 各回13:30~16:50

※詳しい日程、時間割は同封の「SKY介護予防サポーター養成講座」チラシをご覧ください。

場 所

京都市子育て支援総合センター  
こどもみらい館 第1研修室

(地下鉄丸太町駅5番出口から東へ徒歩3分)

講 師

特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクト  
横山 慶一 理事長

募集人数

**60**人(最少実施人数10人)

参加費

**無料**

申込方法

巻末のハガキ又はFAXで **10月16日(火)必着**で  
お申し込みください。(担当:伊原)



高校生と一緒に地域の介護予防に取り組んでいます