

介護予防サポーターとして 地域で活動してみませんか!?



介護予防サポーターは、地域の介護予防継続教室やサークル・団体に出向き、簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（釧路市介護予防プログラム「わかがいりレッスン」）等を通して、仲間と一緒に教室運営や健康づくりや介護予防のお手伝いをするボランティアです。

養成講座を受講することで、介護予防サポーターとして活動できます。ご自身の健康増進にもつながります！あなたも一緒に活動してみませんか？

仲間と一緒にわかがいりレッスン！



養成講座で知識や 技術を学びましょう！



月例会で仲間と交流！



今年は7～9月頃に開催予定です。

【お問い合わせ先】社会福祉法人 釧路市社会福祉協議会

○ボランティアセンター釧路 TEL:0154-24-1648

○ボランティアセンター阿寒 TEL:0154-66-4200

○ボランティアセンター音別 TEL:01547-6-2941

【担当課】釧路市役所 介護高齢課 高齢福祉係

TEL:0154-23-5185