久慈市地域包括支援センターだより（山形地区版）

わんつかっこ

平成２８年５月１日
発行：久慈市地域包括支援センター
久慈市旭町8-100-1（元気の泉）
電話：６１－１５５７

2016 希望郷 いわて国体

久慈市開催 柔道 10/8-10/10

わんつかっこリーダー養成講座　参加者募集！

一度は「健康のため」と運動を始めた経験があると思います。続けられていますか？

高齢者が**継続して介護予防に取り組むため**には、**身近な「通い場」で仲間と一緒に**行うことが必要となります。

また、介護予防としての効果は最低でも週１回以上の活動が必要と言われています。

元気な高齢者はより元気で活躍するために、また、多少足腰に自信がなくなっても安心して通うことができる、**通いの場＝居場所** をつくる取り組みを始めようとしています。

この **“居場所の立ち上げ”** を行ない、**“居場所のリーダー（世話役）”** をしてくださる方を養成するために、**「わんつかっこリーダー養成講座」**を開催します。

日　時	平成28年５月12日（木）～ ８月４日（木）全７回 午後１時30分～午後３時30分 ※詳しい日程については参加決定後ご連絡いたします。
場　所	山形老人福祉センター
対象者	山形町に在住の、概ね30歳以上の方で、自主グループ活動やボランティア活動に興味がある方
定　員	20名程度
参加費	無料（但し、食材費等は実費負担）
申込み期限	平成28年5月10日（火）
申込み方法	電話等にてお申込みください
申込み先	★山形総合支所内　山形福祉室　電話　７２－２１４３ ★久慈市地域包括支援センター　電話　６１－１５５７

平成27年度養成講座の様子