

令和7年度

追加募集のお知らせ

わかやまシニアエクササイズサポーター養成講座

和歌山市では市民主体の100以上のグループがわかやまシニアエクササイズで介護予防に取り組まれています。

この講座では、運動や介護予防のコツを学び、参加者同士で交流を深めることで新たなグループの立ち上げや、既存グループの活動継続に協力してくれる方を養成します。

みんなで楽しく介護予防の輪を広げませんか？

<開催日>

第1回	9月 19日 (金)	第6回	11月 7日 (金)
第2回	9月 26日 (金)	第7回	11月14日 (金)
第3回	10月 3日 (金)	第8回	11月21日 (金)
第4回	10月10日 (金)	第9回	11月28日 (金)
第5回	10月17日 (金)		

<講師> NPO法人ヘルスプロモーション研究センター 谷口和也 氏

<時間> 13:30~15:30(開場・受付 13:00~)

<場所> 和歌山市東公園体育館(和歌山市北出島133)

<対象者> ①65歳以上で地域で介護予防活動に取り組む意欲のある方
②介護予防活動の支援に興味のある40~64歳の方

<定員> 50名 (申し込み多数の場合は抽選)

<申込方法> 9月10日(水)までに
下記問合せ先までお電話ください。
※申込み締切日延長しました！

<問合せ先> 和歌山市地域包括支援課
TEL073-435-1197

