

令和 8 年度（19 期生）

年齢不問！

介護予防リーダー養成講座

＜参加者募集のおしらせ＞

～仲間と一緒に介護予防の知識を学んで、地域に元気を届けよう～

講座や体験実習を通して、住民主体の介護予防、運動、認知症、栄養、お口の機能など、介護予防について幅広く学ぶことのできる講座です。修了後は介護予防リーダーとして、ぜひ地域に介護予防の輪を広げてください。地域活動の第一歩、踏み出してみませんか？



日時

5月26日～7月14日 毎週火曜

午前10時～11時30分 全8回

場所

北とぴあ15階ペガサスホールほか

対象

区内在住・在勤で、全回参加でき、地域で介護予防活動をしてみたい方

定員 30 名
(申込順)

申込

4月13日（月）～5月12日（火）までに
電話 もしくは 電子申請⇒

いずれかの方法でお申し込みください



申込フォーム

年1回の講座です！
お見逃しなく！



【申込・お問い合わせ】

北区福祉部 長寿支援課

電話番号：03-3908-9017