参加費
**無料**



今から始められる
通うことで変わる

いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために

# 私にできる介護予防

## 令和8年度市民公開講座

**11/7（土）**

**時間** 13:30～15:30

**会場** 新井総合コミュニティセンター
2階　大会議室



**講師**

**佐藤　孝臣** 氏

【略歴】
・株式会社アイトラック代表取締役
・厚生労働省：介護予防普及展開事業事業所ワーキング座長、地域づくり加速化事業伴走型支援アドバイザー、、介護予防・日常生活支援総合事業の充実に向けた検討会構成員

**第1部**

### 今日から始める！ 地域と繋がる健康防衛術

通いの場（介護予防教室や地域の茶の間）がもたらす介護予防の効果についてご講演いただきます。

**第2部**

### 地域での活動紹介

①高原くらぶ（通所型サービス・活動C）
②シルバー人材センター
③スペースふらっと（地域の茶の間）

**申込について**

**右のQRコード読み取り、FAXまたは電話でお申し込みください**

**※FAXは裏面に申込用紙があります**

**〆切：10月30日（金）**



○申込・問い合わせ

**妙高市福祉介護課地域包括支援係　☎ 0255-74-0017**