

～誰もが安心して快適に暮らせるまちづくりをめざし 地域で高齢者を支えるボランティア～

介護予防サポーター 活動中!



介護予防ボランティアリーダー養成講座を修了した仲間が集い、「サポーターさん」の愛称で、地域みなさんと一緒に、健康づくりや介護予防に取り組む活動をしています。

地域みなさんの、ご参加・お申し込みを、楽しみにお待ちしております!

活動内容（私たちができること）

○憩いの場

身近で、楽しく集える場として、地域みなさんと一緒に、体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。体を動かしたり、おしゃべりを楽しみましょう!

【利用方法】裏面のスケジュールをご覧ください。
申込不要で、どなたでも自由に参加できます。



○出前講座

老人会やサロン、地域のイベント等に出かけ、レクリエーション（体操・ゲーム・歌・紙芝居等）を通じて、楽しい時間を過ごすと共に、介護予防に役立つ情報をお伝えします。

【利用方法】事前にお申し込みが必要です。



○お話ボランティア（津田地区）

外出や人との交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、趣味や好きなこと、最近の出来事等、いろいろなお話をしながら、楽しい時間を過ごしています。

【利用方法】事前にお申し込みが必要です。



【お問い合わせ先】

さぬき市地域包括支援センター

Tel0879-26-9931