

# 北区はつらつ

略して  
「きたポタ」

参加無料!

# サポーター入門講座



こんな方、募集しています!

- ・ 介護予防に興味がある方
- ・ やりがいや活動の場を見つきたい方
- ・ よい長く健康でいたい方
- ・ 健康づくりに取り組んでみたい方
- ・ **R6年度の入門講座に参加されていない方**

[主催]札幌市北区介護予防センター  
介護予防センター新道南  
介護予防センター新琴似  
介護予防センター百合が原  
介護予防センター茨戸  
介護予防センター篠路  
介護予防センター新川・新琴似西  
介護予防センター屯田

「北区はつらつサポーター入門講座」とは?

介護予防に関心があり、お近くの介護予防教室等で健康づくりをお手伝いして下さる方に向けた講座です

日/曜日	時間	講座内容	場所
9/1 (月)	14:00 ~ 15:30	オリエンテーション~介護予防って何? やってみよう♪ <b>おすすめ!</b> ご当地体操	篠路コミュニティ センター (篠路3条8丁目11-1)
9/8 (月)		介護予防教室を体験してみよう♪	
9/29 (月)		パラリンピックでおなじみ! ポッチャ体験 トークで交流・修了式	

[対象] 北区にお住まいの介護予防や健康づくりに関心のある65歳以上の方  
**全日程(3日間)ご参加いただける方**

[持ち物] 筆記用具、飲み物、動きやすい服装、運動靴

[定員] **30名**(定員に達し次第締め切りとなります)

[申し込み・問い合わせは...]



北区介護予防センター茨戸

電話 **775-6110** (受付時間/平日の月~金/8:50~17:10)

〒002-8022 東茨戸2条2丁目8番21号(福寿園内)