

# 自分の楽しみ・健康・生きがいづくりに！ ささえ愛ボランティア養成講座



高齢化の進行と高齢者世帯の増加に伴い、生活支援を必要とする高齢者が増加しています。

ささえ愛ボランティア養成講座を開催し、多くのボランティアを養成することにより、地域における互助活動を進め、高齢者が安心して生活できる地域を一緒に作っていきましょう。

日時 11月22日（水）午後2時00分～午後4時00分

会場 生涯学習センター201号室

対象者 市内に住所を有する、又は通学している18歳以上の方

人数 先着20名

講師 元気高齢課職員 等

受講料 無料

## ささえ愛ボランティアってなにをするの？

高齢者宅や施設等でちょっとしたお手伝いをさせていただきます。  
（例）



### 講義 内容

「住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには」  
「ささえ愛ボランティア活動について」

### 申し 込み

11月15日（水）までに元気高齢課へ  
☎ 20-2135