

「いくつになっても元気なまち ざま」を一緒につくりませんか

令和8年度 ざまシニアサポーター養成講座

日時：10/5（月）、10/19（月）、10/26（月）
14:00～16:00（初日受付13:30～）

定員(申込順)

15名

受付期間
9/1
～9/30

会場：市民健康センター

対象：60歳以上の市民でサポーターの活動に興味がある方

講座内容： 高齢者の特性、介護予防について
介護や認知症を予防する運動の体験、グループワーク等

“ざまシニアサポーター”とは介護予防の知識をもち、介護予防を地域のシニア世代に
広める中心的存在です。こんな集まりあったらいいな、を実現しませんか？

ざまシニアサポーターの活動例

- ・ざまげんき UP 体操上映会の運営協力（月に1回程度）
- ・つきいち教室の受付や片付け協力
- ・フレイル予防（介護予防）の普及啓発
- ・公園でラジオ体操、ウォーキングを行う
グループの立ち上げ・運営 等

仲間を作りたい

地域を元気にしたい！

人と関わるのが好き



問合せ：座間市長寿支援課
電話 046-252-7084(直通)
FAX 046-252-8238

ざまシニアサポーター養成講座申込書

座間市長寿支援課長寿支援係

FAX 046-252-8238

送信する際には、FAX 番号を再度ご確認ください

ふりがな	
お名前	
生年月日	昭和 年 月 日 (歳)
住所	座間市
電話番号	