地域で輝く、
あなたの一歩を応援します！

2026年度
札幌市の健康アプリ
「アルカサル」の
ポイント対象と
なっています♪



参加無料！

3期生 大募集！

# お元気サポーター養成講座



あなたの笑顔や声かけ、「力になりたい」が、
誰かの元気につながります。
楽しく学んで、仲間と出会って、あなたらしく
地域で活躍してみませんか？
お元気サポーターは、身近な地域で、
無理なく楽しく、地域の元気を応援する活動です！
一緒に楽しく始めましょう！

拍手で応援！
みんなで楽しく！



できたね！
すごいね！

**開講日（2日間）**
2026年
11/6・20（金）

**時　間**
13:30～15:00

**場　所**
白石区役所 4階 会議室A
（白石区南郷通1丁目南8-1）

**対象者**　白石区お住まいの方

**予約締切日**　10/23（木）

## こんな方におすすめ！

- 新しいことを始めたい方
- 誰かを応援することが好き
- 何かの役に立ってみたい方
- 地域の助け合いや支え合いに興味がある方



## 学びの内容（2日間）

1. **講話：ほめ上手、励まし上手になるコツ**
   相手を元気にする声かけや笑顔の大切さを学びます。
2. **体験：体を楽しく動かす運動**
   簡単で楽しい運動を体験し、
   地域で活かせるヒントを見つけます。
3. **交流：参加者同士の情報交換や予防センター職員より地域活動紹介など**
   地域の情報や活動について知り、
   つながりを広げましょう。

お問合せ
お申込み先
011-820-1365
介護予防センター菊水

**主催**
- 介護予防センター菊水
- 介護予防センター本通
- 介護予防センター菊の里
- 介護予防センター川下
- 介護予防センター白石中央

札幌市白石区介護予防センターは札幌市委託事業です