

あなたもサポーターになりませんか？

健康サポーター養成講座 受講生大募集



校区体操教室について

8つの運動を効果的に組み合わせることにより
衰えがちな筋肉や脳に刺激を与え活性化させていきます。

ストレッチ 筋トレ 脳トレ チューブ体操
椅子体操 タオル体操 ボール体操 リズム体操

「健康、笑顔で、いきいきと元気に！」を目標に週に1回
65歳以上の方を対象に各校区センターで行っています。

健康サポーターとは？



月に数回、校区体操教室に補助として参加
していただく「有償ボランティア」です。

教室の準備、片付け、体力測定の補助など
を行っていただきます。

また、参加者が継続して体操教室に
参加できるよう、声掛けなどのサポ
ートも行います。

年に2回講座を開催し、地域での
サポーターを養成しています。

講座情報

日時

令和6年6月7日(金)
13:00～16:00

開催場所

ふれあいセンター
(大刀洗町本郷 2848-1)

締め切り

令和6年5月24日(金)まで

講座内容

- ①講座 ・サポーターの役割
・運動時の注意点
- ②体力テストの研修と実践

参加費

無料