

あなたもサポーターになりませんか？ 回覧

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
参加できるように、声掛けなどのサポ
ートも行います。

年に3回講座を開催し、地域での
サポーターを養成しています。

日時

令和8年 8月 7日 (金)

14:00～16:00

開催場所

中央公民館大ホール
(大刀洗町大字富多819番地)

対象者

大刀洗町在住の
40歳以上の方

参加費 無料

講座内容

メインテーマ

「サポーターの役割と教室中の事故等にお
ける緊急時の安全管理について」

サブテーマ

「教室時に起こりうる体調不良について」

お申し込み方法



お電話でお申込みください。