

いきいき百歳体操サポーター になりませんか？

恵庭市の各地区で行われている「いきいき百歳体操」をお手伝いするサポーターの養成講座を開催します。地域の高齢者の方と一緒に何かしたい、ご自身の健康づくりのためなど、高齢者がいつまでも元気なまちづくりのためにぜひご参加ください。

百歳体操ってどんな体操？

高知県で考えられた介護予防の体操です。続けて行くと全身の筋力が向上するので、普段の生活がとても楽になります。

20～80代まで幅広い年代の方が
受講しています



サポーターってどんなことをするの？

参加者と一緒に体操をし、楽しく安心して体操を続けていけるように見守りや声かけ、励ましなどを行います。

日時	場所	申込み締め切り
8/19(木)・8/20(金) 10:00～12:30	かしわのもり	開催日の2日前
10/21(木)・10/22(金) 10:00～12:30	夢創館	
12/9(木)・12/10(金) 10:00～12:30	えにあす	

■内容:介護予防のポイント・サポーターの役割・いきいき百歳体操実技 など

■定員:10名程度(感染対策を徹底し、少人数での開催とします)

■参加料:無料

お申込み

恵庭市 保健福祉部 介護福祉課 生きがい対策担当
☎(0123)33-3131 (内線 1209・1246)