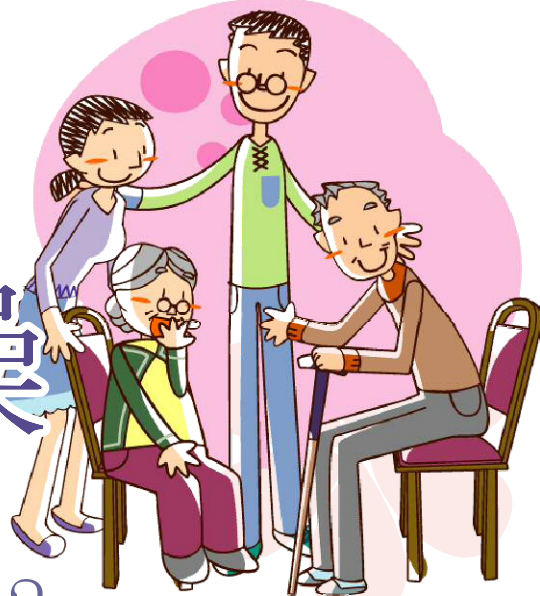


いきいき 百歳体操 サポーター

になりませんか？



恵庭市で広まってきている「いきいき百歳体操」をお手伝いするサポーター養成の講座を開催します。

いきいき百歳体操は、高知県で考えられた介護予防のための体操で、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。

サポーターの方には地域で活動をするために、養成講座を受けていただき、保健センターでのいきいき百歳体操教室のボランティア実践を予定しております。

人の役に立つことをしてみたい、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。

サポーター養成講座を受けていただき、その後、週1回3ヶ月間の「いきいき百歳体操教室」でボランティア実践をしていただきます。

・サポーター養成講座

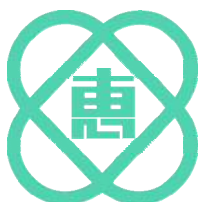
日 時：平成29年8月23日(水)、24日(木)
25日(金)
14:00~16:00

会 場：市民会館2階 視聴覚室

内 容：いきいき百歳体操実技
介護予防の理解
サポーターの役割 など

・いきいき百歳体操ボランティア実践

日 時：平成29年9~11月毎週火曜日
内 容：いきいき百歳体操の実際



お申し込み・問合せ先

恵庭市保健センター

介護予防・精神保健担当

恵庭市南島松828-3

TEL (0123) 37-4121