

令和3年度「いきいき百歳体操サポーター養成講座」

# 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：12/9(木)・12/10(金) 10:00～12:30

■場所：えにあす 1F ホール \*両日の参加が必要です

■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

■申込み締め切り：開催日の2日前

## 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)