

いきいき百歳体操をサポートする方を募集中！

介護予防サポーター養成講座

地域で行っている「いきいき百歳体操」の中で、参加者が楽しく安全に体操ができるようサポートをする、**介護予防サポーター**を募集しています。「いきいき百歳体操」の効果を学び、ご自身だけでなく、地域の方と一緒に健康づくりの活動を広めていきましょう！

いきいき百歳体操とは

地域の人とのながりを通じて、いつまでも元気で自立した日常生活を送ることを目的に、おもりを手首や足首につけ、簡単な運動を行い、筋肉・バランス能力を高める体操です。蕨市では、町会会館やマンションの集会室、スポーツクラブなどを会場に、19か所で開催されています。

講座日程

4回コースを年2回開催します。



①	6/27・7/4・7/11・7/18 木曜日	14時～ 16時	福祉・児童 センター
②	10/1・10/8・10/15・10/22 火曜日	10時～ 12時	東公民館

申込

対象：講座終了後に、「いきいき百歳体操」のサポートを行うサポーターの一員として活動できる方

定員：各コース15名（抽選）

締切：①コースをご希望の方 6/13まで

②コースをご希望の方 9/17まで

方法：蕨市健康長寿課に電話又はメール



蕨市健康長寿課

電話：048-433-7756

メール：kaigo@city.warabi.saitama.jp