

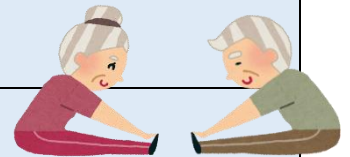
# 健 康 体 操



## サポーター養成講座

高齢者の集まる居場所等で、介護予防の体操を広める活動をお手伝いして  
くださるサポーターさんを募集します！

	開催日	時 間	内 容
1	6/21(火)	13:30～15:30	講義（講座の目的、住民主体の介護予防の重要性） 実技（体操指導）
2	6/28(火)	13:30～15:30	実技（体操指導）
3	7/12(火)	13:30～15:45	実技（体操指導／振り返り） 講義（今後の活動について）



【ところ】 サンウェルぬまづ 大会議室・健康増進ルーム

（沼津市日の出町 1-15）

【対 象】 沼津市内に在住し、運動を制限されていない概ね 55 歳以上で、  
全日程参加でき、講座終了後、地域で活動できる方

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲み物、タオル、マスク、体育館シューズ  
ヨガマットまたはバスタオル、運動ができる服装

【定 員】 15 名

【参加費】 無料

【申込方法】 電話にて

【申込・問合せ先】 （福）沼津市社会福祉協議会 介護福祉係

☎ 055-962-6260、055-962-5932



※ 新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、予定を変更する場合があります