

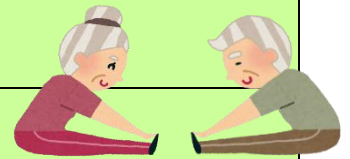
健 康 体 操



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	9/30(木)	9:30～11:30	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	10/7(木)	9:30～11:30	実技（体操指導）
3	10/14(木)	9:30～11:30	実技（体操指導／振り返り）
4	10/20(水)	10:00～11:30	講義（今後の活動について） 見学実習（地域のサロン見学）



【ところ】千本プラザ 中会議室、軽運動室（沼津市千本 1910-206）

【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