

健康体操教室サポーター養成講座

受講生大募集！

○日程・会場・内容

	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
時間 ・ 場所	13:30~16:30 ぬくもり(A・B)	13:30~16:00 ふれあいセンター	13:30~15:00 中央公民館 大ホール
予定	講座 <ul style="list-style-type: none"> 健康促進システムの概要 コロナ対策を実施した健康体操実施要領 簡単な運動科学 高齢者の運動科学 	体力テストの研修と実践 <ul style="list-style-type: none"> コロナ対策を意識した受付～帰宅までの一連の行動 実際に測定を行い、体力テスト当日の種目測定要領等の認識統一を図る。 	講話 <p>理学療法士による膝・腰・肩痛等の簡易的な対処及びマッサージの実施要領等</p>

○申込み先 福祉課 高齢者福祉係 (電話：77-2266)

○締め切り：9月21日(木)まで

※3日間参加ができなくても結構です。1日だけ参加可能な方も、お気軽にお申込みください！

健康体操教室とは？

「健康、笑顔で、いきいきと元気に！」を目標に、週に1回、65歳以上の方を対象に、各校区センターで行っています。この教室では、ウォーキング、ストレッチや筋肉トレーニングを効果的に組み合わせることにより、衰えがちな筋肉に刺激を与えます。

健康体操教室サポーターとは？

健康体操教室には2～3名のサポーターが入り、指導者の補助的役割を行っています。「この体操は、ふくらはぎの筋肉を伸ばしますよ。」「もう少し手を前に出してみませんか？」など、声かけを行ってもらうことで、体操の効果が大きく向上します。サポーター活動は月2回程度です。年に1回養成講座を開催し、サポーターを養成しています。

問合せ先 福祉課 高齢者福祉係
電話：0942-77-2266

