

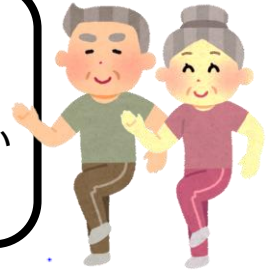
# 若返り運動サポーター養成講座 受講者募集

地域の皆さんの健康度をアップしていくサポーターを養成する講座です。  
養成講座で習得した知識・技術を活かすことで、地域の皆さんと一緒に  
自らの若返りを図りませんか？



## こんな人におすすめ

- ・お友達や近所の人と一緒に正しい身体の使い方を学び、みんなで運動を続けたい
- ・サロンなどで行っている体操を介護予防に役立たせてみたい
- ・自分の住む地区で定期的に運動をする集まりを作りたい



	回	実施日	曜日	時間	会場	募集開始
1期	1	6月9日	火	13:30～ 15:00	藤枝地区 交流セ ンター	4月24日
	2	6月16日				
	3	6月23日				
	4	6月30日				
	5	7月7日				
2期	1	7月21日	火	10:00～ 11:30	稲葉地区 交流セ ンター	5月22日
	2	7月28日				
	3	8月4日				
	4	8月18日				
	5	8月25日				
3期	1	9月9日	水	10:00～ 11:30	高洲地区 交流セ ンター	7月10日
	2	9月16日				
	3	9月30日				
	4	10月7日				
	5	10月14日				



※「藤口ココ体操～藤枝ココモ蹴っとばし体操」は藤枝市オリジナル介護予防体操で、「ロコモティブシンドローム」や「口腔機能」、「認知機能」等に対する運動を取り入れたものです。

### 【講義】

- ・運動サポーターの役割
- ・介護予防の必要性(高齢者の特徴)
- ・フレイル、ロコモティブシンドロームとは
- ・認知症について、脳トレ
- ・運動指導の心構え 等

### 【実技】

- ・ロコモティブシンドロームの評価方法
- ・藤口ココ体操※ 等

◎対象者：地域と自分を若返らせたいたい藤枝市民  
(5回コースで参加できる人)

◎参加費：無料

◎講師：健康づくり・介護予防の運動の知識を持つ専門職

◎定員：各コース20名 ※先着順

◎持ち物：筆記用具・タオル・飲料水・動きやすい服装

お申し込みの電子申請はこちら→



<https://logoform.jp/form/Knxg/15490>

お申し込み・お問い合わせ先  
藤枝市 地域包括ケア推進課  
TEL：643-3225