

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	内容
1期	1	6月10日	火	13:30～15:00	西益津地区交流センター	4月25日	【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) ・ロコモティブシンドロームについて ・認知症について ・運動指導について 等
	2	6月17日					
	3	6月24日					
	4	7月1日					
	5	7月8日					
2期	1	7月22日	火	10:00～11:30	稲葉地区交流センター	5月23日	【実 技】 ・ロコモティブシンドロームの評価方法 ・藤ロコ体操※ 等 ※「藤ロコ体操～藤枝ロコモ蹴つとばし体操」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。
	2	7月29日					
	3	8月5日					
	4	8月19日					
	5	8月26日					
3期	1	9月10日	水	10:00～11:30	高洲地区交流センター	7月11日	
	2	9月17日					
	3	9月24日					
	4	10月1日					
	5	10月8日					

◎対象者：地域と自分を若返らせたい藤枝市民（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

◎申込：上記の表記載の募集開始日から、電話で地域包括ケア推進課へ

◎持ち物：筆記用具・タオル・飲料水・動きやすい服装

◎日程などは上記参照(5回コースの講座です)

☆お申込み・お問い合わせ先☆
藤枝市地域包括ケア推進課
電話：643-3225