

いきいき百歳体操サポーター育成教室

平成30年度 受講者募集

さて、今年度も百歳体操サポーター育成教室を開催します。

町内では40会場、全国各地でも熱心に取り組まれているいきいき百歳体操♪。

今年も大勢の皆さんが体操に取り組んでおり、「身体が疲れにくくなった」、「歩きが楽になった」等など、効果がわかるような体操のポイントを学んでみませんか？

「何度聞いても忘れるかいね〜！」という方も、おさらいを兼ねてどうぞご参加下さい。

2日間の受講した後は、門川町が発行する認定証を持ち、サポーターとして活動することができます。自分が元気になると、周りの人達も元気になって欲しいですね！

また新しく会場を立ち上げたい方や、なんと〜興味ある方も是非ご参加ください。

日時：1日目：7月18日(水) 13:00～16:00

2日目：7月25日(水) 13:00～16:00

会場：クリエイティブセンター門川 2階 大会議室(南町 TEL63-0002)

内容：(1日目) H30年7月18日(水)13:00～16:00

内容	担当
高齢者のトレーニング効果の理解	日向病院
いきいき百歳体操 実技(スペシャル版にて)	理学療法士
門川町の介護予防のねらいとサポーターの役割	役場 福祉課
門川町の取組 ・ おもりの効果 DVD 視聴	地域包括支援センター
おもりの付け外しの仕方・記録用紙の使い方	地域包括支援センター

内容：(2日目) H30年7月25日(水)13:00～16:00

内容	担当
かみかみ百歳体操でお口を元気に	歯科衛生士
かみかみ百歳体操 実技	歯科衛生士
食と栄養	管理栄養士
しゃきしゃき体操実技	地域包括支援センター
サポーターの今後の活動について	地域包括支援センター
意見交換会	福祉課
認定証授与(2日間受講者のみ)	福祉課

2日間の受講者のみ、
百歳体操スペシャル版・
しゃきしゃき百歳・
かみかみ百歳 DVD
New 脳トレ問題集
プレゼント!!

申し込みはこちらまで！

締切7月6日まで

門川町地域包括支援センター ☎63-1129 / FAX63-1436

※現役サポーターの方の参加は、サポーター認定証をお持ちください。