

『 地域のみなさんが主役です!! 』

## 『 いきいき百歳体操 』 サポーター養成講座

町では、身近な場所での健康づくりと介護予防の一つとして、  
平成29年度より『いきいき百歳体操』に取り組むことにしました。  
地域の健康づくり、集いの場や仲間づくりのサポーターとして活躍してみませんか？

### ◎ 「いきいき百歳体操」って？

高知市が開発した、簡単な筋力運動です。  
週1回3ヶ月間継続することで、高齢者の方でも、  
全身の筋力の向上が期待できます。

### ◎ サポーターって何をするの？

地域の会館などで『いきいき百歳体操教室』を広めるため、  
参加の呼びかけや、体操のよさを伝えたり、教室の運営をします。



【日 ち】 7月26日(水)・8月2日(水)

【時 間】 13:30~16:00

【場 所】 カルチャープラザEki 研修室A(2階)

【対 象】 健康づくりと介護予防に関心があり、全2回受講できる方  
また、受講後「いきいき百歳体操サポーター」として活動できる方

【内 容】

日 ち	主 な 内 容	講 師
第1回 7月26日	開講式・オリエンテーション 講 義 「健康づくりと介護予防の必要性」 講 義 「運動の基礎知識と効果」 実 技 「いきいき百歳体操」	栗山赤十字病院 理学療法士 佐藤敬一 先生 栗山町地域包括支援センター
第2回 8月 2日	実 技 「自分の体力を知ろう(体力測定)」 実 技 「いきいき百歳体操」 講 義 「サポーターの役割と活動」 閉講式	受講後、認定証を 交付します

【持 ち 物】 タオル・飲み物(水かお茶)・筆記用具・動きやすい服装

【受 講 料】 無料

【申 込 締 切】 7月21日(金)までに、下記へ申し込みください。

※FAXの場合、住所・氏名・電話番号を明記してください。

< 申し込み・問い合わせ先 >

栗山町地域包括支援センター (栗山町役場 新庁舎5窓口)

電話 73-2255 (直通) FAX 73-2266

