

此花区 百歳体操 サポーター 養成講座

サポーターとして
一緒に活動しよう！



参加費
無料

百歳体操とは 誰でも簡単にできる、介護予防のための体操です。
此花区では区内21か所のグループが活動しています。

第1回
10/8(水)

講話：此花区の高齢者の状況
講話/実技：いきいき百歳体操の効果・体験

第2回
10/22(水)

講話/実技：かみかみ百歳体操の効果・体験

第3回
10/29(水)

講話：サポーターの役割・おもりの調整など
講話/実技：しゃきしゃき百歳体操の効果・実践

第4回
11/5(水)

講話：サポーターの体験談
今後の活動について

場所・時間 此花区役所 3階講堂ABC **13:30～15:30**

※午前11時の時点で「暴風警報」または「特別警報」の発令時は中止となります

対象者 此花区民で百歳体操のサポーターに興味がある方

持ち物 **動きやすい服装・水分**を忘れずに！

申込 9/30日(火)まで電話・窓口・行政オンラインにて申し込み



全4回講座のうち、
3回以上受講の方に修了証を発行します♪



申し込みQRはこちら

此花区役所 保健福祉課 保健活動(2階23番窓口)

TEL 06-6466-9968(平日9時～17時30分)