

はじめてみませんか？

サポーターとして
地域で活動しよう！

此花区

百歳体操 サポーター 養成講座



百歳体操とは 誰でも簡単にでき、椅子に座って行う介護予防のための体操です。
此花区では区内 **21か所**のグループで実施しています。

第1回
11/19(木)

講話：此花区の高齢者の状況
講話/実技：**かみかみ**百歳体操の効果・体験

第2回
12/3(木)

講話/実技：**いきいき**百歳体操の効果・体験

第3回
12/10(木)

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
12/17(木)

講話：サポーターの体験談
今後の活動について

★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★

場所・時間

此花区役所 2階 講堂E 13時30分～15時30分

※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

10/1(木)～11/10日(火)まで**電話・窓口**にて申し込み

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)