

平成 28 年度 いきいき百歳体操サポーター養成講座実施状況

周知方法：チラシにより、各地域の見守りコーディネーター・運動サポーター等に
周知

日時、場所、内容および参加者数（延 79 人）

| | 日 程 | 内 容 | 参加者数 |
|---|------------|---------------------------|------|
| 1 | 12月 5日（月） | 自己紹介、港区の高齢者の状況、いきいき百歳体操とは | 17 |
| 2 | 12月 12日（月） | いきいき百歳体操のポイント、グループワーク | 20 |
| 3 | 12月 19日（月） | サポーターの役割、グループワーク | 22 |
| 4 | 12月 26日（月） | グループワーク、サポーターの体験談、今後の活動 | 20 |

時間：10時～11時30分

場所：港区役所2階 集団検診室

毎回いきいき百歳体操は実施