

サポーター養成講座

いきいき百歳体操は高知市で開発された筋力づくり運動で、おもりを手首や足首につけて、椅子に座って行う 30 分程度の体操です。週 1 ～ 2 回継続して行うことで年齢に関係なく筋力がつき、バランスをとる力が高まり転倒しにくくなります。

「いきいき百歳体操」について学び、お住まいの地域で介護予防のサポーターとして活動に参加しませんか。

日 時 ①6月3日(火) ②6月10日(火)
③6月17日(火) ④6月24日(火)

午前 10 時～12 時

場 所 西区役所2階 201

内 容

- ・西区の高齢者の状況・いきいき百歳体操のポイント
- ・サポーターの役割
- ・かみかみ百歳体操のポイント
- ・しゃきしゃき百歳体操・サポーターの体験談・今後の活動

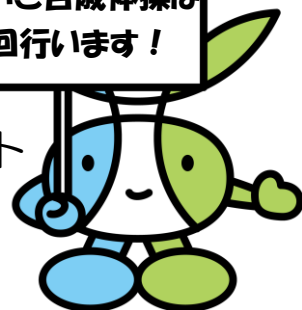


対 象 今後百歳体操のサポーターとして活動して頂ける方 20名(先着順)

申込期間 令和 7 年 5 月 1 日から 5 月 26 日まで

申込方法 電話・FAX・窓口：西区役所3階33番にて

**いきいき百歳体操は
毎回行います！**



〈問い合わせ〉西区保健福祉センター 保健福祉課（保健活動）

電話：06-6532-9968

FAX : 06-6532-6246

本申込書により提供いただいた個人情報につきましては、大阪市個人情報保護条例の規定により漏えい、不正使用等の予防に対策を講じています。

いきいき百歳体操サポーター養成講座 申込書

フリガナ

氏名 ()
 生年月日 (大正・昭和・平成) 年 月 日)
 住所 (大阪市西区)
 電話番号 ()

受付日