

# まちの健康リーダー 養成講座生募集！！

締切

R8/7/24(金)

## ● まちの健康リーダーって？

まちの健康リーダーは、みなさんの地域の中で積極的に健康づくりのために活動しているボランティアさんです。主な活動内容は次の2つです。

- 1) いきいきサロン等の会場での出前体操の指導
- 2) 100歳体操の体力測定の補助



## 講座詳細

- ◆対象者 ①町内在住の18歳以上の方で、健康リーダーになる意思のある方  
②講座終了後、活動ができる方
- ◆日程 全8回 14時00分～16時00分  
8月20日(木) 8月27日(木) 9月3日(木)  
9月11日(金) 9月17日(木) 10月1日(木)  
10月 8日(木) 10月15日(木)
- ◆内容 ストレッチ、体操、筋力トレーニング、レクリエーションなど
- ◆受講場所 矢掛町老人福祉センター
- ◆講師 (株)岡山スポーツ会館(OSK)
- ◆定員 5名程度
- ◆申込方法 矢掛町役場・福祉介護課窓口で参加申込書を受け取り、ご記入の上、ご提出ください。

【お申込み】 矢掛町役場 福祉介護課 地域包括支援センター  
電話 82-1026 有線 0572