

第5期 まちの



健康リーダー養成講座

参加者募集のご案内

- ✔ いつまでも健康でいたい！
- ✔ 今の体力を維持したい！
- ✔ そのために何かに取り組みたい！ そんなあなた…
あなたの力を地域で活かしてみませんか？

● 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) 包括支援センターが実施する介護予防事業への協力

● 健康リーダーになるとこんなメリットが…

健康リーダーの活動を通して、こんなメリットがあります。

- 1) 自分自身の健康維持・介護予防にうってつけ
養成講座はもちろん、講座終了後もプロの健康運動指導士から指導を受ける機会を設けています。
また、活動を通して自分自身の健康や体力を維持することができます。
- 2) 活動に対して報酬あり
有償ボランティアとして活動していただいています。
例えば… 出前体操の指導（1時間）1回 2,000円

講座詳細

- ◆対象者 町内在住の18歳以上の、健康リーダーになる意思のある方
講座終了後、活動ができる方
 - ◆日程 全8回 いずれも14時00分～16時00分
①8月23日(火) ②8月30日(火) ③9月5日(月)
④9月13日(火) ⑤9月22日(木) ⑥9月28日(水)
⑦10月4日(火) ⑧10月12日(水)
 - ◆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
 - ◆講師 (株)岡山スポーツ会館(OSK)
 - ◆定員 20名
 - ◆申込方法 福祉介護課窓口で参加申込書を受け取り、記入の上、提出
 - ◆申込期限 令和4年7月29日(金)
-
-

**お申し込み
お問い合わせ**

矢掛町福祉介護課 地域包括支援センター
電話 82-1026 有線 0572