

ますます元気サポーター養成講座

受講者 募集!

ますます元気サポーターとは、シニア世代のみなさんが、いつまでも健康(介護予防)で、末永く住み慣れた地域で、生きがいをもって暮らしていけるよう、心身の健康づくりをお手伝いする健康づくりサポーターです。




みなさんも一緒に活動しませんか?

○場 所 岩舟健康福祉センター 遊楽々館

(栃木保健福祉センターにて9月から同一内容で実施予定)

○時 間 13時30分～15時30分(受付時間13時15分～)

	日 付	内 容
第1回	6月13日(水)	市の方向性や地域づくり等について あったかとしぎ体操について
第2回	6月20日(水)	高齢者の身体的特徴や基本的な接し方 指導の際の注意点等について
第3回	7月4日(水)	レクレーション技術講話・実習①
第4回	7月25日(水)	救命救急講習
第5回	8月1日(水)	レクレーション技術講話・実習② (音楽に合わせて体を動かそう) 活動紹介・交流

○対象者:ボランティアに興味があり、今後活動できる栃木市民の方

○募集定員:先着30名

○参加料:無料

○申込み期間:平成30年5月7日(月)～6月6日(水)

○申込み・問合せ先:藤岡地域包括支援センター ☎62-0911

