


# 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？

	岩舟会場	栃木会場	受講時間：13時30分～15時30分 (受付時間：13時15分～)
	岩舟健康福祉センター 遊楽々館	栃木保健福祉センター	
第1回	9月5日(火)	9月21日(木)	市の方向性や地域づくり等について レクレーション技術講話・実習①
第2回	9月12日(火)	10月5日(木)	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	9月19日(火)	10月19日(木)	あったかとしぎ体操について
第4回	10月24日(火)	11月16日(木)	救急法、活動紹介・交流
第5回	11月7日(火)	12月14日(木)	レクレーション技術講話・実習②

- 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：各会場 先着 50人
- 参加料：無料
- 申込み期間：平成29年8月1日(火)～8月25日(金)
- 申込み・問合せ先：栃木中央包括支援センター ☎21-2245

