

# 「健康体操リーダー養成講座」参加者募集



## ★健康体操教室とは★

市内36か所で、おおむね70歳以上の高齢者を対象に、介護予防を目的とした健康体操教室が開催されています。

教室では各々の地域の方々が「健康体操リーダー」となり、高齢者と一緒に手ぬぐい体操、筋力体操やレクリエーションを行っています。



現在、新しく地域の健康体操リーダーとして活動して下さる方を募集しています。活動は現リーダーの方々と一緒に行います。体操などの経験は必要ありません。活動にご興味のある方はぜひ「健康体操リーダー養成講座」にご参加ください。

## ★健康体操リーダー養成講座★

- ◆ 日時 10月15日(土) 10:00~12:00
- ◆ 場所 老人福祉センター 集会室 (湖西市新居町浜名643-1)
- ◆ 内容 健康体操教室について  
高齢者の理解  
地域でおこなっている健康体操教室の体験
- ◆ 対象 地域の健康体操教室でリーダーとして活動していただける70歳未満の方
- ◆ 定員 20名(先着順)
- ◆ 持ち物 日本手ぬぐい、筆記用具、飲み物  
動きやすい服装でお越しください。
- ◆ 申込期間 9月5日(月)~10月7日(金)

### 申込み・問い合わせ

社会福祉法人 湖西市社会福祉協議会 (担当: 山本、木村)

TEL:053-575-0294 (平日: 8:30~17:15)

# ★健康体操教室一覧

◆日時 各会場月1回 9:30~11:30  
 ◆内容 手ぬぐい体操、手指の体操など

——地区——	——日程——	——場所——
表鷺津	第3月曜日	表鷺津防災センター
鷺津	第2木曜日	ふれあい交流館
河美	第1月曜日	河原南集会所
川尻	第3水曜日	川尻公会堂
市場	第3木曜日	市場公会堂
古見	第4木曜日	古見公会堂
白須賀1区	第1月曜日	1区公会堂
白須賀3区	第2金曜日	3区公会堂
白須賀境宿	第4土曜日	境宿公会堂
新所原	第1土曜日	ふれあい会館
大森	第2水曜日	大森会館
岡崎	第3火曜日	岡崎公会堂
南上の原	第3水曜日	きずな館
上ノ原	第3土曜日	上ノ原公会堂
梅田	第4金曜日	梅田コミュニティーセンター
新所	第1木曜日	むつみ荘
月見ヶ丘	第3木曜日	つきみ荘
入出	第1火曜日	入出集落センター
神座	第1火曜日	神座集落センター
大知波	第3土曜日	大知波公会堂
源太山	第3月曜日	源太山公民館
内山	第2金曜日	内山公民館
向島	第3金曜日	向島公民館
泉町仲町	第1木曜日	泉町仲町公民館
上田町	第3月曜日	上田町公民館
船町	第3水曜日	船町公民館
柏原	第4火曜日	柏原公民館
港町	第2火曜日	港町公民館
住吉	第3金曜日	住吉公民館
バイリーフ	第3水曜日	バイリーフ公民館
郷南郷北	第3水曜日	郷南公民館
あけぼの	第1水曜日	あけぼの公民館
三ツ谷	第2水曜日	三ツ谷公民館
日ヶ崎	第2火曜日	日ヶ崎公民館
大倉戸	第1金曜日	大倉戸公民館
橋本西	第3火曜日	杉川公民館

◆ おおむね70歳以上の高齢者の介護予防を目的とした教室になります ◆