

シニアリーダーになりませんか？

～シニアリーダー養成講座を開催します～

シニアリーダーとは

町が作成したDVDを活用して、介護予防を踏まえた運動指導を行うボランティアです。友達同士の集まりで健康体操をしてみましょう。
また希望者は町主催の運動教室で舞台に上がり、運動指導もできます。

申し込み

対象 65歳以上の町内在住者

方法 11月20日(木)午後5時までに高齢者支援課窓口、
電話(☎0561-56-0753)または
右の二次元コードから申し込み



スケジュール

日にち 基礎編 第1回:11月27日(木)
第2回: 1月23日(金)
実践編 第1回:12月4日(木)
第2回: 1月30日(金)

時間 午前10時～正午
場所 いこまい館 多目的室C

活動例

まちかど運動教室での活動



シニアリーダーの声

運動指導したときに
「楽しい」と言って
もらえるとうれしい



色々なところで
活動するので
友達が増えて楽しい