

「けんこう運動支援隊」養成講座 受講者募集中

佐世保市民の皆様で『いきいき百歳体操』の支援をしてくれる方、介護予防の知識を広めてくれる方を対象に「けんこう運動支援隊」養成講座を開催します。

受講料
無料

定員有
先着順

申込先まで
ご連絡ください
9/19(金)締切

申し込みは、こちらから



申し込み時は、氏名、住所、電話番号、受講希望日をお知らせください

- 【申込先】佐世保市 長寿社会課 高齢支援係 担当:谷口、中里
- ▶オンラインの場合:上記2次元コードより申込ください
 - ▶電話の場合:0956-24-1111 (内線5325)
 - ▶FAXの場合:0956-25-9670 (裏面をご活用ください)
 - ▶メールの場合:chojyu@city.sasebo.lg.jp

開催日

日時	会場	定員
令和7年9月29日(月) 13:30~16:30	早岐地区コミュニティセンター 集会場 (早岐1丁目6番11号)	30人
令和7年10月1日(水) 13:30~16:30	吉井地区コミュニティセンター 講座室2 (吉井町立石473)	30人
令和7年10月2日(木) 13:30~16:30	中央保健福祉センター8階 講堂 (高砂町5-1)	30人

下記の参加申込書に必要事項記入の上

FAX: 0956-25-9670 に送信ください

【 参加申込書 】

受講 希望日	氏名	住所	電話番号

【 カリキュラム 】

科目	内容
佐世保市の現状 けんこう運動支援隊とは	佐世保市の高齢化社会の現状について知り、けんこう運動支援隊の必要性をお伝えします
いきいき百歳体操 体力測定について	いきいき百歳体操と体力測定について理学療法士が詳しく説明します(実技もあります)
先輩けんこう運動支援隊 からのおはなし	支援隊としての活動を行うときに心がけていること、活動の紹介などをお話ししてもらいます
養成後の活動について	活動までの流れ・養成後の研修等について説明します

【 そのほか 】

- ・飲み物と筆記用具をご持参ください
- ・動きやすい服装でご参加ください
- ・当日に発熱や体調不良がある方は参加をお控えください