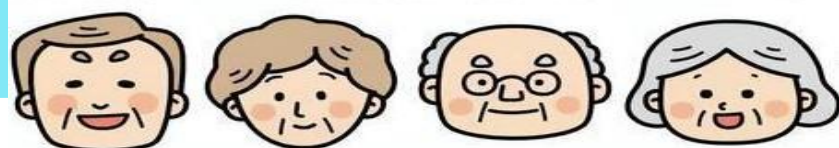


大募集

受講料:無料

先着 20 名

こむぎっち ちょっくら健康体操 サポーター養成講座



地域で行われている「こむぎっち ちょっくら健康体操」をお手伝いする元気
ちょっくらサポーター養成講座を開催します。地域の高齢者の方々と一緒に
元気な上里町づくりのためにぜひご参加ください。

日 程 9月5日／9月12日／9月19日／9月26日
10月3日／10月10日 ＊いずれも金曜日 全6回

時 間 各回とも 13:30～15:30

対 象 40歳以上の町民の方

会 場 役場4階 大会議室

講 師 本庄総合病院及び吉沢病院 理学療法士

持ち物 飲み物／タオル／筆記用具

申 込 QRコードまたは電話で直接お申込みください

ボランティアしながら
自分も健康に！！



申し込み QR コード

サポーターってどんなことをするの??

参加者が楽しく安心して体操を続けられる
よう見守りや声掛け、励ましを行います。



「こむぎっち ちょっくら健康体操」ってどんな体操??

介護予防を目的とした体操です。錘を手首や足首に
つけてゆっくりと動かすため、血圧も上がりにくく、
どなたでも安全に組めます。



8月29日(金)までに申し込んでね!

申込み・問合せ 上里町地域包括支援センター
(上里町役場 高齢者いきいき課内) ☎35-1243