

受講者募集中!

ライスパワー体操

体操を通じた地域での
支え合い活動をしませんか?



サポーター養成講座

11/9(月)・11/10(火)・11/12(木)の全3日間
13時00分~15時00分

ライスパワー体操とは?

ライスパワー体操は、地域リハビリテーション事業のリハビリスタッフが作成した独自の体操です。映像と共に運動をすることができるDVDが作成されています。

サポーター養成講座とは?

講座では、運動の基礎知識やライスパワー体操のポイントやサポート方法を学ぶことができます。

修了した方は、地域で体操に取り組みたいが一人ではできないという方のサポートをしたり、サロンやシルバークラブなどで体操の普及に取り組んでもらうなど、サポーターも楽しみながら一緒に運動に参加しサポートを行うことができます。

<募集内容>

対象者：ライスパワー体操を地域へ普及することに
興味のある方
※3日間全て参加した方に修了証をお渡しします

参加費：無料

場 所：健康福祉センター「デ・アイ」2階多目的ホール

持ち物：上靴、筆記用具、水やお茶、マスク、
必要な方は眼鏡

定 員：20人※先着順になります

問合せ・申込先：高齢者支援課介護予防係 ☎ 0164-26-2644

