

介護予防教室サポーター養成講座 開催のお知らせ

高齢になっても元気で介護状態にならずに過ごせるよう、足腰に無理のない体操などを毎日の生活に取り入れることが望まれています。

この講座は、体操の方法を学び、地域の皆さんに健康づくりの大切さを広める「サポーター」を養成するために開催します。ぜひご参加ください。

日	時	平成29年8月31日(木) 午後2時～3時30分
場	所	ふれあいセンター久喜 3階会議室1・2・3 (久喜市青毛 753-1)
内	容	ボールを使った体操、筋力アップ体操等を実際に学び、今後のサポーター活動に役立つものです。 ※講習終了後は、「介護予防教室サポーター」として活動いただきます。
講	師	シンコースポーツ株式会社 及木 和子氏
申	込	み 8月 1日(火)から8月21日(月)までに 下記へご連絡ください。
募	集	人 員 40人(申込順)
そ	の	他 参加の際は、運動できる服装・靴・飲み物をご持参ください。

申込み・問合せ

社会福祉法人久喜市社会福祉協議会

TEL:23-2526 FAX:24-1761