

平成29年度
新規事業

裾野市 介護予防体操教室



高齢者の介護予防を広く普及・啓発するため、地域で活動しているシニアクラブやふれあいサロン等の組織や団体の構成員、また個人の方を対象に介護予防体操教室を開催します。受講者が教室にて深めた知識を地域や知人に広めていただく方を養成することを目的に本教室を開催します。

日程(3回:1クール)1回1時間 3回とも 10:00~11:00

	日程	曜日	内容
1	平成29年6月14日	水	チェア体操の基本(前後:整理運動)
2	平成29年6月21日	水	コグニサイズの基本(前後:整理運動)
3	平成29年6月28日	水	ウォーキングの基本(前後:整理運動)

上記内容のフォローアップとして、3回1クールの教室を別途開催します。
(フォローアップの日程や内容は参加者のリクエストも含め後日調整)
※教室、フォローアップ含め全6回の教室となります。

会場:裾野市福祉保健会館3階 研修室

講師:健康運動指導士 渡辺 昌代 先生

対象者:シニアクラブやふれあいサロン等の組織や団体の構成員、また個人の方で受講後に学んでいただいた体操を仲間や知人に普及して下さる方。

申し込み:平成29年6月7日(水)までに、下記連絡先へ電話かメールで申し込みください。

申し込み・問い合わせ先:裾野市社会福祉協議会 住所:裾野市石脇 524-1

Tel992-5750 メールアドレス info@syakyo-susono.or.jp