

大募集！！

シニア元気アップ運動教室サポーター

国富町では、平成24年度から高齢者の運動教室「シニア元気アップ運動教室」を開設し、高齢者の一層の元気づくりを支援して、介護保険料や医療費の抑制を目指す取り組みを行っています。

また、同時に、この高齢者の運動教室の指導者（サポーター）となっていただく「シニア元気アップ運動教室サポーター」の養成も行なっています。

国富町の高齢者の元気づくりに協力いただける方のご応募をお待ちしています！！



現在、39名のサポーターさん達が元気に活躍中です！
「膝や腰の痛みが改善した！」など、ご自身の健康増進にも役立ちます♪

- 1 募集対象者
 - 年齢70歳未満の方
 - 高齢者の元気づくりにご協力いただける方
- 2 募集人員
 - 第13期生、10名
- 3 講座内容
 - 講義 約10時間（2時間×5回）
 - 実習 約10時間（2時間×5回以上）他
 - 健康運動指導士・介護予防運動トレーナーが指導します。
 - 受講料 5,000円（教材、ボール等）
- 4 養成講座修了後の活動について
 - 地域の高齢者運動教室で体操などの指導（サポート）
 - 有償ボランティアとして活動していただきます。（1教室1,500円～）



元気な高齢者づくり・介護予防・医療費抑制を目指す
国富町の重要プロジェクトです。あなたの元気を待っています！
6月21日（金）までに下記窓口にて直接お申込みください。

お問い合わせ・申し込み先
国富町役場 保健介護課 介護係
TEL：75-9423

シニア元気アップ運動教室サポーター養成講座 内容と日程（予定）



★介護予防講義・体操実技

場 所：アリーナくにとみ多目的①

日 時：13：30～15：30（いずれも水曜日）

7/3、7/17、7/31、8/7、8/21、8/28

開講式： 7月 3日（水）午後 1時30分から

閉講式： 8月28日（水）午後 1時30分から

教材費：5,000円（テキスト・エクササイズボール・ゴムバンド代）

★実習

町が実施する「シニア元気アップ運動教室」又は「現役クラブ」に5回以上参加

高齢者に向けた運動教室指導の様子



シニア元気アップ
運動教室サポーター
養成講座の様子



町民祭出演



サポーターフォローアップ研修



視察研修



6月21日（金）までに下記窓口にて直接お申込みください。

お問い合わせ・申し込み先
国富町役場 保健介護課 介護係
TEL：75-9423

