

コツコツ貯筋体操まつりの共催



養成研修の様子



地域会場で体操を行う様子



高齢者

運動サポーター

募集

養成研修

受講者

日程



第1回 6月5日(金) 13:30~16:00

- ・活動内容紹介
- ・実技「ストレッチ・セラバンド」

第2回 6月17日(水) 9:30~12:00

- ・フレイル予防の食事
- ・高齢者に多い疾患と注意点について
- ・実技「椅子版」

第3回 7月2日(木) 13:30~16:00

- ・口腔ケアとお口の体操
- ・体力測定

第4回 7月14日(火) 9:30~12:00

- ・つながリズム体操
- ・意見交換会
- ・実技「まとめ」
- ・修了証授与

コツコツ積み上げる アンチエイジング!

地域デビューの第1歩!



活動内容

- ・コツコツ貯筋体操会場での体操サポート
- ・地域の方への体操紹介

受講料 無料

場所 柏崎市役所 1階 多目的室

受講条件

- ①全4回の養成研修を全て受講できる
- ②受講後、月1回以上運動サポーターとして活動できる

申し込み

WEBまたは電話 (43-9125)

申し込み期限：5月22日(金)

WEB申し込み



問い合わせ 柏崎市役所 介護高齢課

地域包括支援係 TEL:43-9125