

報道機関各位

**いきいき百歳体操サポーター養成講習を開催します！**

町では高齢者が健康でいきいきとした生活を送れる地域を目指していきいき百歳体操を実施しています。今年も、いきいき百歳体操を支援する「いきいき百歳体操サポーター」の養成講習を実施します。

**日 程** 令和元年 8月 20日、27日、9月 3日（火） 全 3回

**時 間** 午前 9時から 11時 30分（8月 20日、27日）  
午前 9時から 12時まで（9月 3日）

**場 所** 地域交流センター研修室

**対 象** 全 3回参加可能な、いきいき百歳体操にボランティアとして協力できる方

**内 容**

- ・介護予防や運動の注意点についての講義
- ・体操や体力測定の実践
- ・緊急時対応講習 など

**その他**

- ・参加費は無料です。
- ・参加希望の方は 7月 22日（月）～8月 9日（金） の申し込み期間中にお申し込みが必要です。
- ・箕輪町健康ポイント事業の対象になります。

添付資料  有  無

箕輪町 地域包括支援センター  
福祉課 高齢者福祉係  
(課長) 北條 治美 (担当) 笹崎 優花  
電 話 : 0265-70-6622  
0265-79-3111 (内線 156)  
F A X : 0265-70-6699  
E - mail : fukushi@town.minowa.lg.jp

# いきいき百歳体操 サポーター養成講習

参加者  
募集



参加  
無料

日時 **全3回**

箕輪町健康  
ポイント事業対象

**8月20日 火** 9:30~11:30

**8月27日 火** 9:30~11:30

**9月 3日 火** 9:30~**12:00**

対象

3回目は終了時間が異なります。  
ご注意ください。

全3回参加できる方、かつ  
体力測定などでボランティア  
として協力できる方

★定員**20**名（先着順）

会場

地域交流センター研修室

内 容

介護予防や運動の注意点について講義、体操や体力測定  
の実践、消防士による緊急時対応講習

持ち物など

筆記用具、お茶など水分補給できるもの、動きやすい服  
装と靴でお越しください

申し込み

申込期間：7月22日（月）～8月9日（金）

下記電話番号、または役場福祉課窓口にて事前申し込みを行って  
下さい

お問い合わせ先

箕輪町 地域包括支援センター  
箕輪町役場福祉課 高齢者福祉係

☎70 - 6622