福祉課

令和８年度

運動ボランティア養成講座

(元気もりもりサポーター養成講座)

地域のため、ご自身の健康のために、一緒に活動しませんか。

＜主な活動内容＞

お出かけ運動教室を通じて参加の皆様の元気を応援します。



トレーニングの支援



レクリエーションの支援



体力検定の補助

１　日程及び内容

	日にち	時間	内容
1	10月19日（月）	午後1:30～午後3:30（受付 午後1:15～）	【基礎講座】認知症について 森町のボランティア制度について
2	11月2日（月）	午後1:30～午後3:30（受付 午後1:15～）	健康づくりと運動について
3	11月9日（月）	午後1:30～午後3:30（受付 午後1:15～）	実際のトレーニング方法について

２　会　場　森町保健福祉センター２階 機能回復訓練室

３　対象者　40歳以上の方

４　申込み　10月9日（金）までに電話、右のＱＲコード、または直接窓口へお申込みください。

申込み・問合せ先　森町地域包括支援センター ＴＥＬ８５－６３４１

介護予防で若ガエル!!