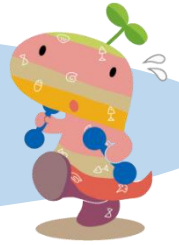




# いきいき百歳体操 サポーター養成講座 参加者募集!!



地域が元気になるために、あなたの力が必要です

丹波市では、いくつになっても“元気に住み慣れた地域で暮らす”ことを目指し、「いきいき百歳体操」の推進を行っています。

「いきいき百歳体操サポーター養成講座」に参加しませんか！

## サポーターの主な役割

- 1) 効果的で安全な体操にするため、体操時の声かけ
- 2) 指導スタッフによる定期支援時の、お手伝いや参加者へのサポート
- 3) サポーターの都合に合わせ、市内会場に出向いての支援活動



※1回目～4回目まで参加した人には修了証が交付され、サポーターポイント制度（サポーターとして参加1回につき100円、上限1万円までポイントが付与される制度）がご利用いただけます。

【開催場所】 丹波市役所本庁第2庁舎（旧氷上保健センター）2階ホール

【開催時間】 1回目～3回目 13時30分～15時30分（受付13時15分から）  
4回目 9時30分～11時30分（受付9時15分から）

## 【講座スケジュール予定】

	日程	内容	講師等
1回目	令和8年 5月29日（金）	開講式 講義「いきいき百歳体操の意義と目的 ～地域にもたらす効果～」	介護保険課
2回目	6月 5日（金）	講義と実技 「いきいき百歳体操」を実施してみよう プラスの体操、体力測定を含む	運動指導者
3回目	6月12日（金）	講義と実技 運動の目的と効果を学ぶ	健康運動指導士
4回目	6月19日（金）	講義と実技 サポーターの役割と活動の実際を学ぶ 修了式	介護保険課 地域包括支援センター

【募集条件】 全4回の講座に参加し、修了後に「いきいき百歳体操サポーター」としてボランティア活動が可能な方

【持ち物等】 筆記用具、水分補給できるもの、2回目～4回目は体操ができる服装

【定員】 先着20名まで

【参加費】 無料

【申込方法】 裏面のFAX申込書または電話、二次元コードでお申込みください。  
申し込み後改めてのご案内はありません。当日、会場にお越しください。

【申込締切】 令和8年5月20日（水）

## 【申込・問合せ先】

〒669-3602 丹波市氷上町常楽211番地 丹波市役所本庁第2庁舎

高齢者あんしんセンター（介護保険課 地域支えあい推進係）

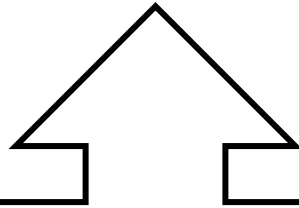
☎ 0795-88-5267 FAX 0795-88-5283

担当：足立路代・矢野寛美

【申込書は裏面】



<https://logoform.jp/f/T4giE>



令和8年度 いきいき百歳体操サポーター養成講座 参加申込書

**FAX 0795-88-5283**

丹波市高齢者あんしんセンター 足立・矢野 宛て

お名前	ご住所	電話番号 (携帯番号)
	〒	
	〒	
	〒	

※申込み頂いた個人情報は、講座に関する事のみ使用いたします。

◇申込締切 令和8年5月20日(水)

