



脳トレいきいき百歳

サポーター養成講座

地域の通いの場のお世話役を募集します !!

おもりを使った筋力運動の
いきいき百歳体操

お口の体操の
かみかみ百歳体操

脳トレ レクリエーションの
しゃきしゃき体操

講座の内容・日時



仲間と楽しく続けられる活動です！
全4回の講義を受けて、最終回に
サポーター登録をします

	日にち	内容
1回目	1月14日(水)	オリエンテーション いきいき百歳体操体験
2回目	1月22日(木)	講話「社会活動と認知症予防について」 脳トレ体験
3回目	1月28日(水)	講話「高齢者の筋肉と介護予防について」 いきいき百歳体操体験
4回目	2月 4日(水)	オーラルフレイルについて お口の体操体験 グループワーク・サポーター交流会 サポーター登録

時間：午後1時30分～3時30分まで

(2回目のみ、午後2時～午後4時まで)

場所：しあわせ村 保健福祉センター

申し込み 12月24日(水)まで (先着順)



東海市健康推進課 東海市荒尾町西廻間2番地の1

電話: 052(689)1600 FAX: 052(602)0390

電子メール: kenkou@city.tokai.lg.jp