

令和8年度 いきいき百歳体操 サポーター養成講座 参加者募集

いきいき百歳体操
サポーターとして
地域を元気に
しませんか？

いきいき百歳体操とは、週1～2回、グループで集まって行う約30分の筋力運動です。
調整可能なおもりを手首や足首につけて、DVDを見ながら体操します。

募集内容

日時	令和8年6月30日～7月14日（全3回、毎週火曜日） 14：00～15：45（受付13：30～）
場所	南あわじ市役所 3階 304・305会議室
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・百歳体操の目的や効果および実践・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操の紹介・体力測定の方法・サポーターの役割や活動のポイント
対象者	年齢・資格・経験不問。おひとりでの参加も大歓迎です。 体操や健康づくりに興味のある方なら、どなたでも参加できます。 地域での活動に興味がある方、まずは学んでみたい方も歓迎します。
定員	先着16人
費用	無料

申込方法

※6月19日（金）締め切り

WEBフォーム、電話、FAX、メールのいずれかでお申込みください。

※WEBフォーム：<https://logoform.jp/form/AKEA/1499259>



申込フォーム



ホームページ

南あわじ市地域包括ケア推進課

〒656-0492 南あわじ市市善光寺22番地1

☎ 0799-43-5237

✉ hokatsu@city.minamiawaji.hyogo.jp