



# 参加者募集！

からだが硬い人も  
大歓迎！



## シニアストレッチリーダー養成講座

費用  
無料

低強度運動であるシニアストレッチの知識とスキルを学びます。からだが硬くても、運動が不慣れでも大丈夫です。講師がわかりやすく教えます。養成講座を受講し仲間といっしょに活動をはじめてみませんか？

**内 容** シニアストレッチに関する講義、実技、指導法など

**対 象 者** ①市内在住の方で、受講後シニアストレッチリーダーとして地域で活動が可能な方

②原則、全7回の講座に参加できる方（日程は裏面参照）

### 申込方法

つくばみらい市介護福祉課窓口または電話、インターネット（下記の二次元バーコード）のいずれかの方法

【〆切：5/21(水)】

お申込み先



つくばみらい市役所  
介護福祉課（伊奈庁舎4番窓口）  
☎ 0297-58-2111(代)



## 講座日程

|     | 日にち      | 場所                       |
|-----|----------|--------------------------|
| 第1回 | 5月28日(水) | 谷和原公民館                   |
| 第2回 | 6月4日(水)  | 保健福祉センター<br>(谷和原公民館 となり) |
| 第3回 | 6月11日(水) | 谷和原公民館                   |
| 第4回 | 6月18日(水) | 谷和原公民館                   |
| 第5回 | 6月25日(水) | 谷和原公民館                   |
| 第6回 | 7月2日(水)  | 保健福祉センター<br>(谷和原公民館 となり) |
| 第7回 | 7月9日(水)  | 谷和原公民館                   |

(予備日：7月16日(水))

## 講座時間

午後1時から3時

## 講師

健康運動指導士 じょうほう かや 城寶 佳也 氏

### シニアストレッチリーダーとは・・・？

誰もが取り入れやすい低強度運動であるストレッチの技術を学び、介護予防事業のサポートをしているボランティアです。

リーダーがいることで、身近な場所で、楽しく安全に運動が続けられるので、地域の皆さんの健康づくり・介護予防にもつながっています。

いっしょにシニアストレッチを楽しみましょう！ご応募お待ちしております！