

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 (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 (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！