

参加費無料

いろは百歳体操サポーター 養成講座

～ お申込みは 6月16日（火）まで～

❀ 日にち（全6回コース） ※裏面参照

①6/17(水) ②6/19(金) ③6/24(水)

④6/26(金) ⑤7/ 1(水) ⑥7/ 3(金)

❀ 時間 9時30分～11時30分

❀ 場所 市民ホール（市役所1階）

❀ 定員 15名（定員を超えた場合は抽選）

❀ 対象 市内在住または近隣でいろは百歳体操にご興味がある方で
基本的に全6回の参加可能な方

いろは百歳体操とは

おもりを使い、椅子に座って誰でも簡単にできる体操です！

地域の皆さんで盛り上げ、地域の輪をつくりましょう。

ご近所同士の見守り・支え合いの拠点づくりにもつながります。



立ち上がった百歳体操（R6～R7）
まろきサロン（大塚町内会館）／上町サロン（上町町内会館）

～お申込みお問合せ～

志木市役所 長寿応援課

電話：048-473-1395（平日 8:45～16:30）

F A X: 048-471-7092



❁ 当日の持ち物など

運動できる服装、汗ふき用タオル、筆記用具
水分補給できるもの

内 容	
1日目	<ul style="list-style-type: none">・ 志木市の高齢化の現状・ いろは百歳体操の効果・ いろは百歳体操の実施方法や注意事項
2日目	<ul style="list-style-type: none">・ 志木市いろは百歳体操通いの場の紹介・ 通いの場立ち上げ方法について・ いろは百歳体操の練習
3日目	<ul style="list-style-type: none">・ グループワークの実施・ いろは百歳体操の練習
4日目	<ul style="list-style-type: none">・ グループワークの実施・ いろは百歳体操の練習
5日目	<ul style="list-style-type: none">・ 体力測定の実験・ いろは百歳体操の練習
6日目	<ul style="list-style-type: none">・ サポーター養成講座の修了証授与・ 講座全体を通じた感想などの発表・ いろは百歳体操の練習

※ 全講座受講者には、修了証・サポーター証を発行いたします。
地域の集会所など活動する体操の会場は、サポーターさん同士で
協力しお探しいただきますようお願いいたします。

