

令和6年度ハッピー体操 サポーター養成講座を 開催します



ハッピー体操はかわべえ健康マイレージの対象事業です。

ボランティア
募集中

1. ハッピー体操サポーターとは？

ハッピー体操は高齢者の介護予防を目的とした体操で、町内各地区の公民館等で実施しています。

「ハッピー体操サポーター」は、ハッピー体操を地域の方々に普及し、元気を届けるボランティアです。



2. サポーターの活動内容は？

活動を始める前に、3か月間の「サポーター養成講座」を受講していただきます（全12回）。

養成講座終了後（翌年度3月から）、毎月1～3回程度、希望する会場にて参加者への体操指導をしていただきます。指導といっても難しく考える必要はありません。当番サポーター3名で協力し、参加者の手本となって体操をします。

その他、「フォローアップ研修」等のスキルアップを目的とした研修を定期的 to開催しています（研修の参加は任意です）。



＜公民館や体育館での体操＞

参加者の手本となり体操をします。
正しく体操する以上に、「楽しく体操すること」が大切です。



＜サポーター養成講座＞

加藤優先生（都留文科大学）にご指導いただきます。
体操だけでなく、健康的な食生活など健康に関する様々なことを学びます。

3. サポーターの要件は？

町内在住で、「サポーター養成講座」を受講後、月1～3回（1～2時間）程度の活動が出来る方。
心身ともに健康であれば、長く続けることが出来ます。

現在1～14期生の計61名が活躍しています。

自分自身の健康維持や、地域の仲間づくりを目標にサポーター活動を始めてみませんか？

▼ 裏面は募集要項となります。お電話のみで申込みいただけますので是非ご確認ください



ハッピー体操サポーター（15期生） 養成講座募集要項

対 象 者 町内在住の健康な方かつボランティア活動の出来る方
募集人数 15名程度
参 加 費 無 料
会 場 保健センター2階研修室、町民体育館（開講式・閉講式のみ）
時 間 14時～16時（開講式・閉講式：13時45分～）
講 師 都留文科大学 加藤優教授ほか
申し込み 電話または申し込みフォーム（右のQRコード）
締め切り 令和6年10月15日（火）
開催予定

電話申込：049-297-7111

お申し込みは
こちらから⇒



回数	日 程	内 容
1	10月22日（火）	開講式・体力測定
2	10月29日（火）	理論（高齢者の身体活動と運動・栄養）
3	11月5日（火）	理論（ハッピー体操の概要と運動指導）
4	11月12日（火）	実技（ストレッチとハッピー体操）
5	11月19日（火）	実技（筋トレとハッピー体操）
6	11月26日（火）	実技（プログラムの実際と流れ）
7	12月3日（火）	模擬指導 見学
8	12月10日（火）	プログラムの実演・指導
9	12月17日（火）	プログラムの練習
10	1月6日（月）	町内ハッピー体操参加 ※5日間のうち1日参加していただきます。
	1月7日（火）	
	1月8日（水）	
	1月9日（木）	
	1月10日（金）	
11	1月14日（火）	プログラムのまとめ
12	1月21日（火）	体力測定・閉講式

※ 可能な限り全日程の参加を推奨しますが、都合により一部日程を欠席すること自体は問題ありません。

<体力測定について>

「①握力」「②腹筋」「③長座体前屈」「④開眼片足立ち」「⑤6分間歩行」
「⑥Timed up & Go」「⑦10m 障害歩行」を実施します。

簡易的な身体測定と合わせて、概ね1時間程度の内容です。

ハッピー体操サポーター養成講座に関するお問い合わせ・お申し込みはこちらまでご連絡ください

社会福祉法人

川島町社会福祉協議会 TEL: 049-297-7111

〒350-0131 川島町平沼1175番地（川島町保健センター内）