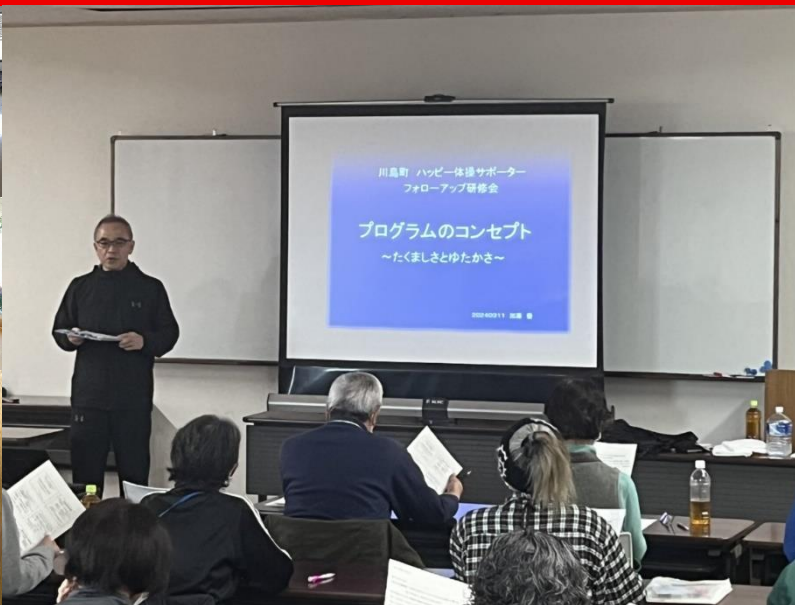




ハッピー体操

サポーター養成講座を開催します



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、町内各地区の公共施設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？

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。

～いつまでも自分らしく元気に～

健康意識の高い皆さんのお申込みをお待ちしています！

ハッピー体操はかわべえ健幸マイレージの対象事業です。

ハッピー体操サポーター（16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） 電話申込：049-297-7111
締め切り	令和7年10月14日（火）
開催予定	お申し込みは こちらから⇒



回数	日 程	内 容
1	10月21日（火）	開講式・体力測定
2	10月28日（火）	理論（高齢者の身体活動と運動・栄養）
3	11月4日（火）	理論（ハッピー体操の概要と運動指導）
4	11月11日（火）	実技（ストレッチとハッピー体操）
5	11月18日（火）	実技（筋トレとハッピー体操）
6	11月25日（火）	実技（プログラムの実際と流れ）
7	12月2日（火）	模擬指導 見学
8	12月9日（火）	プログラムの実演・指導
9	12月16日（火）	プログラムの練習
10	1月6日（火）	町内ハッピー体操参加 ※4日間のうち1日参加していただきます。
	1月7日（水）	
	1月8日（木）	
	1月9日（金）	
11	1月13日（火）	プログラムのまとめ
12	1月20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）