

介護予防サポーター

はすぴいスマイルフィット 養成講座

筋力アップ効果のある介護予防体操と一緒に学んでみませんか？



©蓮田市

自らの健康づくりと地域で介護予防や健康づくりの取り組みや支援ができるかた（ボランティア）を養成します。

修了後は、「はすぴいスマイルフィット」として、「はすぴい元気体操」など介護予防・健康づくりのボランティア活動に参加できます。

日 程：午後１時３０分～３時３０分 全８回（６回以上参加できるかた）

① 10/7（水）	② 10/14（水）	③ 10/21（水）	④ 10/28（水）
⑤ 11/4（水）	⑥ 11/11（水）	⑦ 11/18（水）	⑧ 11/25（水）

会 場：コミュニティセンター（蓮田市貝塚 1015）

持ち物：筆記用具、飲み物、室内用シューズ

参加費：350 円（保険代）

はすぴい元気体操おもしろ



講座内容：



「はすぴい元気体操」が学べます | 介護予防について学べます | 仲間づくりができます

筋力アップ効果が認められている、おもりを使った誰にでもできる体操です。 | 蓮田市の現状や地域の状況、講座終了後も関わりを | 蓮田市の高齢化率や検診の | もてる仲間づくりがで | 受診率等の講義を行います。 | きます。

はすぴいスマイルフィットアッシュ



< お問い合わせ・お申込み先 >

蓮田市役所 長寿支援課 地域支援担当

048-768-3111（内線：197）