

あったかすりハビリ体操 指導士養成講座 受講者募集

受講料
無料



自分の健康のため！
鷹栖町の高齢者のため！
一緒に活動しませんか？

あったかすりハビリ体操指導士とは？

老人会などの団体に出向いて、あったかすりハビリ体操を指導していただくボランティアです。

養成講座ではどんなことをするの？

- ✓ 身体や病気などの一見難しい話を、地元で評判の理学療法士が、「楽しく」「わかりやすく」お話します。
- ✓ 肩こりや膝の痛み、バランスを良くするための体操を実技を通して学びます。
- ✓ 体操を指導する練習も時間をかけて行うので、「私に指導できるか心配」という方も、安心して受講できます。

体操指導士活動実績

- ・ 23名の体操指導士が地域で活躍中！
- ・ 体操教室参加者からも大好評！

体操指導士さんに会えるのが楽しみです。
指導のおかげで姿勢が良くなりました



体操教室参加者の声

受講資格

- ① 鷹栖町民であれば、どなたでも受講可能
- ② 地域で体操普及のボランティア活動ができる方

講座日程

全日程 9：30～11：30

コース	開催日					
6期生 定員10名	9月	4 (水)	11 (水)	18 (水)	25 (水)	
	10月	2 (水)	9 (水)	16 (水)	23 (水)	30 (水)
	11月	6 (水)	13 (水)	20 (水)	27 (水)	
	12月	4 (水)	11 (水)			

開催場所

フィットネス倶楽部コレカラ

講座内容

「理学療法士」から楽しく学べます！

- ・ 介護予防に必要なからだの仕組み
- ・ 高齢者に多い怪我や病気
- ・ あったかすりハビリ体操（実技） など

指導士特典！

指導士活動時間に応じて、フィットネス倶楽部コレカラで使える「サーキット無料券」や地域食堂あえーるの「食事券」を進呈。

※詳細は養成講座内でお伝えします。

申込み方法

- ① フィットネス倶楽部 コレカラに直接来館
- ② 下記内容を記入してFAX（76-5036）

【氏名】

【生年月日】

【住所】

【電話番号】

申込み先：フィットネス倶楽部 コレカラ（鷹栖町北野東3条1丁目7番1号）

電話番号 0166-76-5037 FAX 0166-76-5036