

平成29年度



# 介護予防運動サポーター 養成講座 募集!



前年度までに受講された方もフォローアップ講座として受講し、「家トレ隊」・「ボール運動隊」・「玄米ニギニギ隊」・「ストレッチ隊」になって、お住まいの地域や他の地域（古賀市内）に出向きサポーターとして活躍できます。

## 〈専門講座〉

	日付	時間	講座	内容
1	5月29日 (月)	13:30~15:00	<b>【すきま時間で家トレ】</b>  古賀市推奨の 体操などを学びます。  (場所：サンコスモ古賀201)	開校式・運動やってみ隊実演
2	6月2日(金)	13:30~15:00		□コトレ
3	6月5日(月)	13:30~15:00		CMタオル体操
4	6月6日(火)	13:30~15:00		あたまの体操
5	6月8日(木)	13:30~15:00		しあわせ体操
6	6月9日(金)	13:30~15:00		家トレまとめ
7	7月5日(水)	13:30~15:00	<b>【玄米ニギニギ】</b> 300gのニギニギ棒を使った ダンベル体操です。  (場所：サンコスモ古賀201)	運動やってみ隊実演
8	7月6日(木)	13:30~15:00		実技
9	7月7日(金)	13:30~15:00		ロールプレイング
10	7月10日 (月)	13:30~15:00		玄米ニギニギまとめ
11	10月11日 (水)	13:30~15:00	<b>【ボール体操】</b> ボールンピックに向け ゲーム・ルールを学びます。  (場所：サンコスモ古賀201)	運動やってみ隊実演
12	10月16日 (月)	13:30~15:00		ボール体操
13	10月17日 (火)	13:30~15:00		ボールゲーム
14	10月18日 (水)	10:00~12:00		ボールンピック説明会
15	12月4日(月)	13:30~15:00	<b>【ストレッチング】</b> 動きやすく、心地よい 体づくりを目指します。	運動やってみ隊実演
16	12月5日(火)	13:30~15:00		実技
17	12月6日(水)	13:30~15:00		ロールプレイング

18	12月7(木)	13:30~15:00	(場所：サンコスモ古賀すこやかホール)	まとめ・修了式
----	---------	-------------	---------------------	---------

参加費 無料  
 ※ 申込をお願いします。



【申込・問い合わせ先】

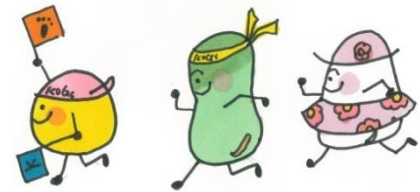
古賀市介護支援課 地域活動サポートセンター「ゆい」  
 電話 941-6809 (担当：山林)

平成29年度

10

# 合同基礎講座

## 介護予防運動サポーター養成講座 募集!



基礎講座(3回)を受講後、専門講座を受講し「家トレ隊」「ボール運動隊」「玄米ニギニギ隊」「ストッレチ隊」になってお住まいの地域の運動サポーターとして活躍できる講座です。  
 (※専門講座「家トレ」第1回目は基礎講座前にあります。)

日時	場所	内容・講師
5月31日(水) 9:30~11:30	市民体育館	【体力チェック!】 体力と健康について考えてみよう あおぞらの里古賀訪問看護ステーション 網脇昇平 氏
6月14日(水) 10:00~11:30	リーパスプラザ 多目的ホール	【食事で健康づくり】 中村学園大学 三好恵美子 氏
6月29日(木) 10:00~11:30	リーパスプラザ 多目的ホール	【運動で健康づくり】 九州産業大学 中尾武平 氏

参加費 無料

※申し込みをお願いします。



【申込・問い合わせ先】

古賀市介護支援課

地域活動サポートセンター「ゆい」

(担当：山林)

電話 941-6809