

自分のための
介護予防!

活動を通して
仲間づくり♪



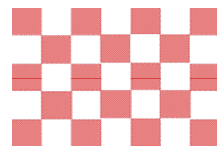
ボランティア大募集!

三条市オリジナルの健康体操を通じて、楽しく介護予防をしながら
ボランティアとして活躍しませんか?

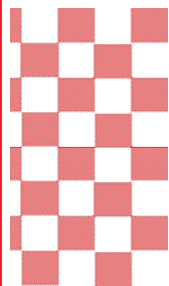
受講後は体操のサポーターとして地域で活動できます!

令和6年度

さんちゃん健康体操サポーター養成講座【全3回】



	日時	会場	内容
日時等	① 2 / 18 (火) 9:30~11:30	厚生福祉 会館	・ 介護予防について ・ さんちゃん健康体操 ・ 体力測定
	② 2 / 25 (火) 9:30~11:45	厚生福祉 会館	・ 認知症サポーター養成講座 ・ さんちゃん健康体操
	③ 3 / 3 (月) 9:30~11:45	厚生福祉 会館	・ サポーター活動を 体験しよう



対象

介護予防や健康づくり、ボランティア活動に興味がある方
※三条市在住の方で全講座に出席でき、定期会場、集いの場、出
前講座でサポーターとして活動できる方が対象です。

定員

10人

申込み

三条市 高齢介護課 高齢福祉係
☎ 0256-34-5472
申込締切：令和7年2月12日（水）

＼HPはこちら／



どんなことをしたらいいの？

さんちゃん健康体操の会場の運営や体操の見本をします。
ボランティア同士で分担して、
できることから始めましょう！



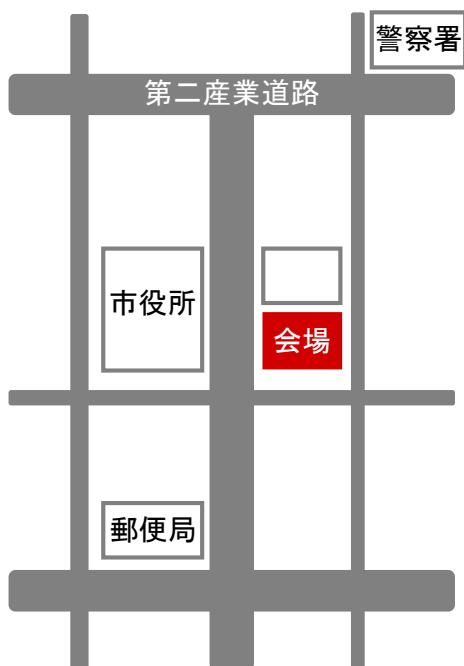
運動は得意じゃないし…

ハードな体操ではありません！
誰でもできる簡単なものなので、
やりながら覚えていけばOK！



会場地図

厚生福祉会館（旭町 2-6-11）



定期会場

会場名	曜日	開始時間
厚生福祉会館	月	午前10時
ソレイユ三条	水	午前10時
嵐南公民館	金	午後2時
サンファーム三条	水	午前10時
栄寿荘	月	午後2時
下田公民館	火	午後2時

現在、厚生福祉会館でサポーター
（ボランティア）を募集中!!

体操の定期会場や出前講座などで
チーフサポーター（有償ボランティア）と
して活躍できます!!

