

自分のための
介護予防！

活動を通して
仲間づくり♪



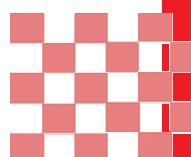
サポーター大募集！

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？

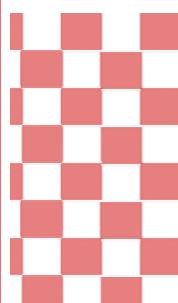
受講後は体操のサポーターとして地域で活動できます！

令和7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
① 2/26 (木) 9:30~12:00	たいぶん	・介護予防について ・さんちゃん健康体操 ・体力測定 ・認知症サポーター養成講座
② 3/5 (木) 9:30~11:45	たいぶん	・さんちゃん健康体操講習 ・現サポーターとの交流
③ 3/12 (木) 9:30~12:00	たいぶん	・普通救急救命講習会



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り、
終了後にサポーターとして活動できる方
※三条市在住の方で全講座に出席できる方が対象です。

定員

20人

↙HPはこちら↙

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8年2月19日（木）



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！



今年度のサポーター連絡会にて

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！



定期会場の様子

会場地図

たいぶん（荒町2-1-3）



定期会場

市内6カ所で実施中！多くの人が参加しています。

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

体操の定期会場や出前講座などで有償ボランティアとしても活躍できます!!

