

自分のための
介護予防！

活動を通して
仲間づくり♪



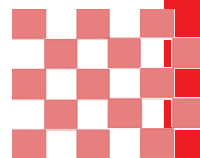
サポーター大募集！

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

日時等

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

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）

＼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！



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カ所で開催中！
多くの人に参加しています。

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!!

