

自分のための
介護予防！

活動を通して
仲間づくり♪



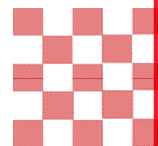
サポーター大募集！

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8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

10/26 (月)

13:30~15:20

栄寿荘

- ・ 定期会場体験
- ・ 介護予防について
- ・ さんちゃん健康体操

②

11/9 (月)

13:40~15:25

栄寿荘

- ・ 定期会場体験
- ・ てんとう虫テスト

③

11/19 (木)

13:20~16:00

栄寿荘

- ・ さんちゃん健康体操実技
- ・ 認知症サポーター養成講座

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10月13日（火）

＼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！



昨年度のサポーターの様子

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！

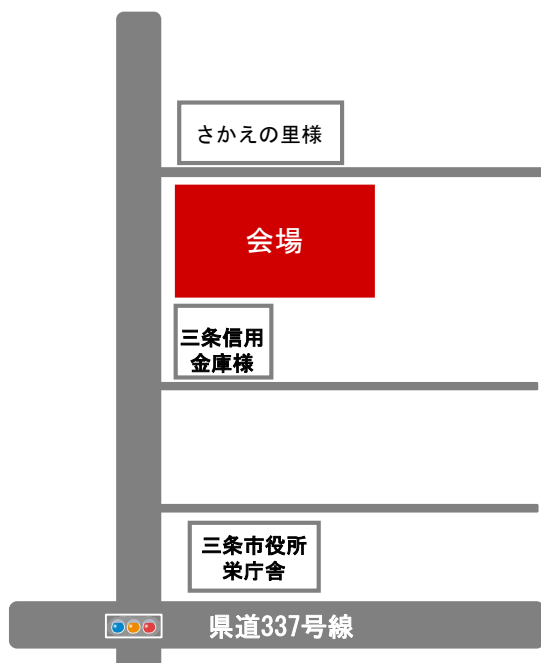


定期会場の様子

会場地図

栄寿荘（福島新田丁1015-1）

至国道8号線



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 (3階音楽室)	水	午前10時
ソレイユ三条 (2階和室)	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!!

