

自分のための
介護予防!

活動を通して
仲間づくり♪



令和5年度
さんちゃん健康体操サポーター養成講座

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!

日時

会場

内容

日時等

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------|--------------------------------------|
| 1 | 2 / 27 (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 |
| 2 | 2 / 29 (木)
9:30~12:00 | 厚生福祉
会館 | ・認知症サポーター養成講座
・体力測定
・さんちゃん健康体操 |
| 3 | 3 / 4 (月)
9:30~11:15 | 厚生福祉
会館 | ・サポーター活動を
体験しよう |
| 4 | 3 / 6 (水)
9:30~12:00 | サンファーム
三条 | ・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、講座に3回以上出席し、
サポーターとして活動できる方が対象です。

定員

30人

申込み

三条市 高齢介護課 高齢福祉係
☎ 0256-34-5472

＼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で、受付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！



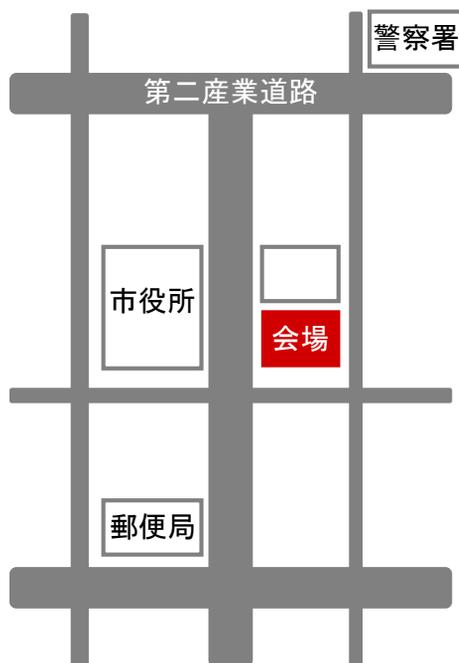
運動は得意じゃないし…

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

厚生福社会館（旭町2-6-11）



サンファーム三条（西大崎1-6-76）

