

栄地区 大募集

さんちゃん健康体操



サポーター養成講座

さんちゃん健康体操サポーターとして、体操を通じたボランティア活動を楽しませんか？あなた自身の健康づくり、介護予防にもつながります！

サポーターの
活動とは？

- さんちゃん健康体操定期会場における運営
- さんちゃん健康体操・さんちゃん健康サークルのPR



全4回講座

回	日時	会場 (地図は裏面)	内容 ※毎回、さんちゃん健康体操をします。
1	2月21日(木) 午後1時30分～4時	栄体育館 多目的室1	<ul style="list-style-type: none"> ●三条市における介護予防の推進について ●さんちゃん健康体操について ●体力測定(てんとう虫テスト)について ●ボランティア活動について
2	2月28日(木) 午後1時30分～4時		<ul style="list-style-type: none"> ●認知症サポーター養成講座 ●さんちゃん健康サークルの紹介 ●サポーター活動に向けたグループワーク
3	3月8日(金) 午後1時30分～3時15分	嵐南公民館	<ul style="list-style-type: none"> ●サポーター活動の体験
4	3月11日(月) 午後1時30分～4時	栄寿荘	<ul style="list-style-type: none"> ●サポーター活動の体験 ●修了証書授与

対象

- ・三条市在住で介護予防に興味がある方
- ・講座に3回以上出席でき、修了後にサポーターとして活動できる方

定員

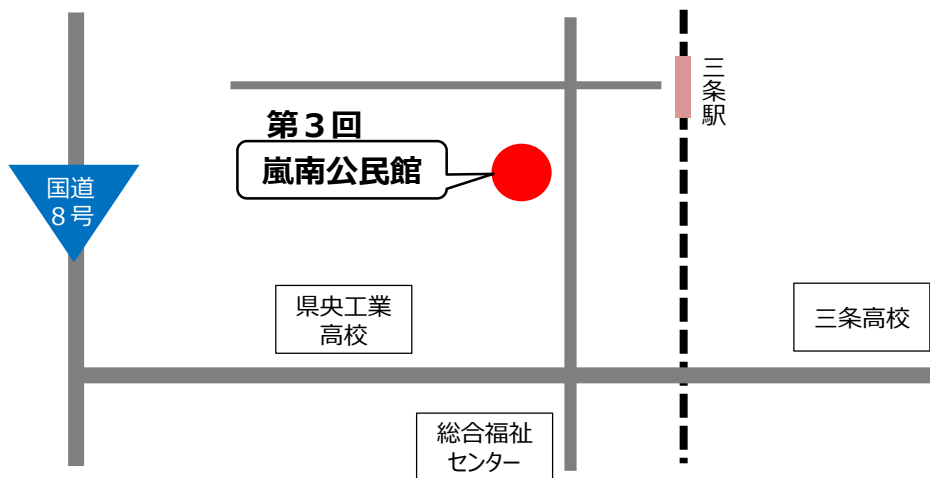
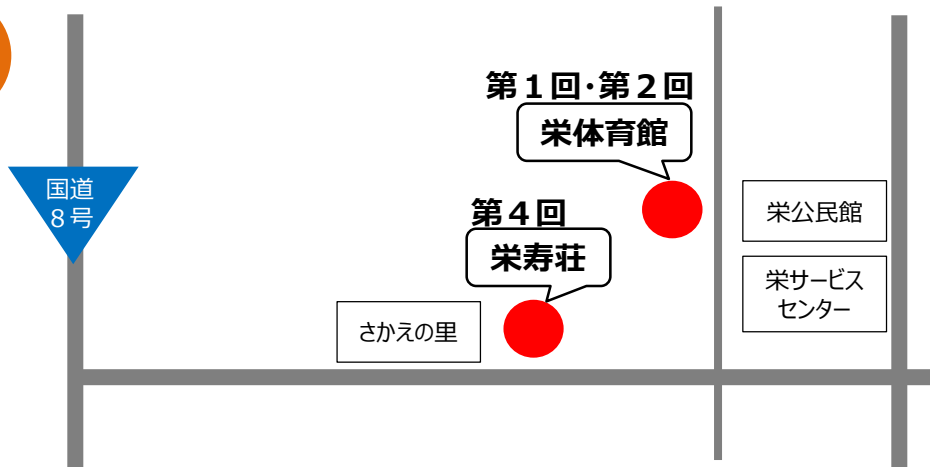
先着30人

有償ボランティア
(ハッピーボランティア)
として活動も
できます！

申込み・
問合せ先

三条市 福祉保健部 高齢介護課 地域包括ケア推進室
電話 34-5457 (直通)

会場地図



ハッピーボランティア
ってなに??

体操の定期会場や出前講座などで
チーフサポーターとしてお手伝いをすると
1回500円の謝礼がもらえます!

体操を続けていると
いつまでも元気!

いっしょに
活躍
しよう

サポーターって
楽しいかな??

サポーター同士で
新しい友達になりました!

男性サポーターも
大募集中!!

