

運動ボランティア養成講座

参加者募集・参加費無料

フレイル・介護予防や健康増進のために住民主体で行う通いの場で運動を広めるお世話役になりませんか？

運動ボランティアになり、通いの場のお世話をするすることで、自身の生きがいづくりや社会貢献にもつながります。

運動の実技やグループワークなどを通して自分の健康レベルをアップし、地域まるごと、健康になりましょう！

1

10月8日(水)10:00～11:30

別府市保健センター 1F 多目的ホール
運動ボランティアはどんなことを
するの？

めじろん元気アップ体操

2

10月15日(水)10:00～11:30

別府市保健センター 1F 多目的ホール
通いの場ってどんなところ？

めじろん元気アップ体操

3

10月22日(水)10:00～11:30

別府市保健センター 1F 多目的ホール
人を惹きつけるコツを伝授！

レクリエーション

4

10月29日(水)10:00～11:30

別府市公会堂 2階 大ホール
介護予防普及啓発講座

通いの場の役割について講話

5

11月12日(水)10:00～11:30

別府市保健センター 1F 多目的ホール
先輩ボランティアさんとの交流会
運動指導のQ&A

6

12月4日(水)10:00～11:30

別府市保健センター 1F 多目的ホール
運動指導のコツを伝授！
ゆうゆう体操・修了証授与

【申込方法】

9月30日(火)まで下記にお電話ください。

定員15名程度(先着順)

ミッション
事業です



別府市役所 健康推進課 0977-21-2188