

はつらつ健康 サポーター養成講座



「はつらつ健康サポーター養成講座」は、介護予防や認知症に関する講義と機械を使用した筋力トレーニングを行う講座です。

募集対象 市内在住 65 歳以上の方
参加コースのすべての日程にご参加
いただける方

募集人数 各コース 10 名

実施場所

- ・ 富里市南部地域包括支援センター
(富里市立沢新田 1 9 2 - 3)
- ・ CSKスーパーシニアハウス
(富里市日吉倉 1 3 - 8)

参加費 1,000 円 (1 コース)

日 時 裏面をご覧ください

募集期間 1・3コース 8月1日～8月24日
2・4コース 8月1日～11月22日

※CSKスーパーシニアハウスで参加をされる方は、新型コロナウイルスワクチン3回目接種が終了している方に限らせていただきます。

※1 コース全 10 回の講座となります。お1人様1コースまでのご参加とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症により中止となる場合があります。ご了承ください。

〈問い合わせ・申込み〉

富里市高齢者福祉課 TEL 0476-93-4981 (直通)

日程

※下記コースより1コース選択してお申込みください。

〈九十九荘 9時30分～11時30分〉

コース		開催日（金曜日）				回数
1	9月	2日	9日	16日	30日	10回
	10月	7日	14日	21日		
	11月	4日	11日	18日		

コース		開催日（水曜日）				回数
2	12月	7日	14日	21日	28日	10回
	1月	11日	18日	25日		
	2月	1日	8日	15日		

〈CSKスーパーシニアハウス 14時～16時〉

コース		開催日（水曜日）				回数
3	9月	7日	14日	21日	28日	10回
	10月	5日	12日	19日		
	11月	2日	9日	16日		

コース		開催日（金曜日）				回数
4	12月	2日	9日	16日	23日	10回
	1月	6日	13日	20日		
	2月	3日	10日	17日		



ご参加の際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染症対策へのご協力をお願いいたします。