

申込～受講について

始めて受講する方

- ① 申込
- ② 事前学習（自宅等で）
（サポートスタッフ講座DVD（約2時間）の視聴とレポート提出）
- ③ リーダー養成講座受講

過去にリーダー養成講座を受講したが未修了の方

- ① 申込
- ② 未修了の方が受講される以前の受講内容を確認し、事前学習の要否を確認します。
- ③ リーダー養成講座受講



参加申込・お問い合わせ

国東市社会福祉協議会

地域共生課

TEL 0978-67-1283（安岐）

【お知らせ】

8月に国東でも講座を予定しています。
こちらの日程もご検討ください。

（1日目）8月23日（土）9:30～15:30

（2日目）8月30日（土）9:30～12:30

※修了には2日間の受講が必要です。

週一元気アップ教室とは？

筋力の向上・維持を目的に地区で取り組む体操教室です。

毎週1回、同じ曜日・時間・場所で体操することで、**楽しくいつまでもいきいきした身体を養います。**どなたでも参加可能なため、地域の**気軽に集まれる通いの場**になっています。是非、**地区のみなさんやご近所さん**と取り組んでみませんか？

市では、立ち上げ支援として専門職の派遣や初度設備費（椅子やDVDレコーダー等）の補助も行っております。ご興味のある方は、お問合せ下さい。

体操普及リーダーの活躍の場のご紹介

市内の週一元気アップ教室や地域のサロンやミニデイサービス等で体操指導者としてご活躍されています。

