

さ吉くんで元気！

参加者大募集
無料で参加できます

体操普及リーダー養成講座



健康づくりのための筋力アップ体操や安全に運動を行うための知識を学ぶ体操普及リーダー養成講座を開催します。

生涯を元気に過ごすために、みなさんで楽しく学び、笑顔あふれる地域を一緒に作っていきませんか？

日 時

8月23日(土)

9時30分～15時30分

8月30日(土)

9時30分～12時30分

	講座の内容
8/23 午前	・身体活動の必要性 ・運動時の安全管理 ・めじろん体操説明(実技)
↑サポートスタッフ養成講座受講者は免除可	
8/23 午後	・ちよるちよる体操説明(実技) ・体力測定の意味と実施
8/30	・めじろん体操ポイント確認 ・体操、体力測定の実技 (グループワーク)

場 所

アストくにさき アグリホール
(国東町)

講 師

健康運動指導士
松元義人 氏



募集人数

15名程度(先着順)

健康体操に興味のある方はどなたでも参加できます。

8月8日(金)×切

事前申込が必要です。

※運動のできる服装でお越しください。 ※水分補給の準備をお願いします。

参加申込・お問い合わせ

社会福祉協議会 地域共生課 TEL 0978-67-1283 (安岐)

国東市 福祉課 ・ 国東市社会福祉協議会 地域共生課



サポートスタッフ養成講座受講者募集中♪

サポートスタッフ養成講座（別紙参照）は週一元気アップ教室のリーダーさんや参加者をサポートする方を養成する講座です。

受講を完了すると、リーダー養成講座の一部の受講が免除されます。

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、支え合い活動のミニデイ等で体操指導者としてご活躍されています。



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、同じ曜日に同じ場所で「めじろん元気アップ体操」と「いきいき ちよるちよる体操」に取り組み、**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？

国東市では、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。

週一元気アップ教室 開催地区	
国見町 5地区	国見浦手区・鬼籠区・赤根区・上櫛来区・下櫛来区
国東町 18地区	中村区・浜陽区・浜陰区・深江区・塩屋区・堅来区・柳区・富来浦手区 寺山区・富来区・成仏区・見地区・横手区・吉木区・今在家区・小原区 下治郎丸区・綱井区
武蔵町 4地区	池ノ内区・古市区・今市区・志和利区
安岐町 10地区	弁分区・東小川区・瀬戸田下区・安岐向陽台区・下原7区 塩屋第二区・大添区・山口区・下山口区・西本区