

筋力アップ・脳活性化プログラムを深く学びたい方

地域で介護予防の普及にご協力いただける方におススメ



しそ〜か
でん伝体操
でん たいそう

&



しそ〜か
ちゃきちゃき体操

サポーター養成講座

開催日 全2回 講座

	日時	時間	内容
1 回 目	10月17日(木)	13時30分～ 16時00分	【筋力アップ・口腔ケア】 しそ〜かでん伝体操 歯っぴー★スマイル体操 講義・実技
2 回 目	10月24日(木)	13時30分～ 16時00分	【脳活性化プログラム】 しそ〜かちゃきちゃき体操 講義・実技

会場：南部生涯学習センター ホール

*駐車場は限りがありますので、公共交通機関等の利用にご協力下さい。

対象者：市内在住の方 健康づくりに興味のある方

※H30年度以前にサポーター認定証を取得された方は
2日目のしそ〜かちゃきちゃき体操のみの受講可能

定員：20名(先着順 定員になり次第締切)

持ち物：筆記用具・飲み物・タオル

申込先：9月4日(水)から

電話で受付開始(8時～20時まで)

054-200-4894(コールセンター)

- ・認定証
- ・サポーター
テキスト配布
- ・DVD進呈



<認定証イメージ>

でん伝体操



サポーター認定証 № 静岡市

しそ〜か たいそう

静岡体操

発行：令和元年00月00日

【申込み・問合せ先】地域リハビリテーション推進センター

住所：静岡市葵区城東町24-1(保健福祉複合棟2階)

電話249-3182 担当：岩崎・丸山

静岡市健康長寿のまち専用ウェブサイト

まるけあ



http://marucare.net

まるけあ 静岡市

共催：公益財団法人 静岡市文化振興財団 南部生涯学習センター