

平成27年度

# 『桑名いきいき体操

## サポーター養成講座』

### 参加者募集！

桑名市独自の健康体操「桑名いきいき体操」を普及していくためのサポーター養成講座を下記のとおり開催します。

地域の皆様が、身近な所で「桑名いきいき体操」を活用し、いつまでも“いきいきと！楽しく！元気で！過ごせるよう”応援してみませんか？

**皆様のパワーで桑名市を元気にしていきましょう！！**

何よりもご自身が「桑名いきいき体操」の良さを体感していただける内容となっています。皆様のご参加お待ちしております！！

#### 1. 開催日時および内容

◎できるかぎり、下記全4回参加をお願いします。毎回講話と運動の実技があります。

	開催日時	内容(予定)
第1回	6月5日(金) 10時～11時30分	桑名市の高齢者を取りまく現況 いきいき体操のコンセプト
第2回	6月12日(金) 10時～11時30分	いきいき体操の効果 ～運動するといいことあります！～
第3回	6月19日(金) 10時～11時30分	安全に運動するために 体力測定で何がわかる？
第4回	6月26日(金) 10時～11時30分	体操普及に向けて

2. 場 所 桑名市中央保健センター（桑名メディアライヴ2階）

3. 持ち物 筆記用具、飲み物、タオル

※運動の実技を行いますので、動きやすい服装でお越しください。



4. 申し込み方法

5月29日(金)までに、桑名市中央保健センター窓口もしくは電話にて受付けます。

#### 【問い合わせ先】

桑名市中央保健センター

TEL 24-1182

FAX 24-3032

# 「桑名いきいき体操サポーター養成講座」 第1回

開催日時：6月5日（金）10時～11時30分

第1回は22人の参加を得て、開催しました。

## <主な内容>

① 桑名市の高齢者を取りまく現況

～ 高齢者、介護予防を中心に ～（講話）

担当：中央保健センター

保健師

② いきいき体操のコンセプト

～ 体操のコンセプト、効果、実施方法について ～（実技）

担当：地域医療課

理学療法士