

いきいきつばめサポーター

養成講座初級編 『レインボー健康体操』

受講者募集!

平成30年

10月4日、11日、18日、25日

11月1日、8日、15日、29日

全8回 各回木曜日

午後1時30分～4時

身近な地域で中心となって介護予防活動に取り組むサポーターを養成します。



会場 燕市老人集会センター大集会室（大曲4336）

対象 介護予防活動に関心がある方
（原則8回全てに参加できる方）

講師 (有)エリア・ドゥ 関口 陽子 氏
（レインボー健康活動普及協会 副理事長）

内容 レインボー健康体操の基礎と効果

燕市における集いの場について 等

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

参加費 1,500円 ※初日にご持参ください。

定員 20名（定員になり次第締め切り）

申し込み 9月3日（月）受付開始

（土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）



地域の身近な場所でレインボー健康体操に取り組みたい方大募集!



みなさんのご参加、お待ちしております!

