



燕市社協
オリジナルキャラクター
つばるん

令和8年度燕市地域介護予防活動支援事業

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」

レインボー健康体操は、寝たきりを防ぐことを目的とした、誰でも無理なく取り組める効果的な筋力トレーニングです。

本講座では、身近な地域で中心となってレインボー健康体操に取り組むボランティアを養成します。



講座の様子

開催日 (全8回・水曜日)	5月20日、27日、 6月3日、10日、17日、24日 7月1日、8日
会場	燕市市民交流センター 3階多目的ホール ※6月24日のみ吉田公民館
開催時間	午後1時～3時30分

講師	関口陽子氏 (レインボー健康活動普及協会 理事) ほか
内容	・いきいきつばめサポーターの役割 ・レインボー健康体操の基礎と効果 等
対象	介護予防活動に関心がある燕市民 (原則8回全てに参加できる方)
持ち物	室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具
受講料	2,500円 ※初回に持参ください。
申し込み 定員	4月13日(月)～ 受付開始 20名(先着)

申し込み・問い合わせ

燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0256-78-7866

(土・日・祝日を除く 8:30～17:15)

