



いきいきつばめサポーター 養成講座初級編 スクエアステップ

受講者募集!

スクエアステップは、マットの上でいろんなパターンのステップを踏む有酸素運動です。

だれでも無理なくできます。

本講座では、身近な地域で中心となって活動に取り組むサポーターを養成します。



会場
燕市燕老人集会センター 大集会室
(燕市大曲4336)
※9月17日のみ 中央公民館
(燕市水道町1丁目3-28)

日時
8月6日、8月20日、8月27日
9月10日、9月17日、9月24日
午後1時～4時
全6回・いずれも木曜日

対象
介護予防活動に関心がある燕市民
(原則6回全てに参加できる方)

**受付
定員**
7月1日(水)～
20名(先着)



※講座内容は、**本チラシ裏面**
をご覧ください。



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)



講座概要

※いずれも午後1時～4時



	期 日	内 容
1	8月6日	・オリエンテーション ・第1層SC※のお話 ・運動の効果など
2	8月20日	・スクエアステップリーダー 養成講座 (NPO法人スクエアステップ協会の カリキュラムを行います)
3	8月27日	
4	9月10日	
5	9月17日	
6	9月24日	・修了式 ・社協事務連絡

参加費

500円※ 初回にご持参ください。
講座修了後、スクエアステップ協会に
リーダー登録をされる方は、
別途、資格登録料として2,200円が必要です。



持ち物

室内用運動靴、飲み物、
タオル、筆記用具
動きやすい服装でお越しください。



※第1層SC・・・生活支援コーディネーター（高齢者の生活支援を行いながら、
介護サービスの円滑な利用を促すため、地域で関連機関と調整を行う職種）

健康づくり・仲間づくりの「輪」を広げてみませんか？