



サロンでの活動



マシンプログラムでの活動

令和5年度

みんなきらめけ!!ハッピー体操

サポーター 募集!



体育館プログラムの活動(唐子地区体育館)

内 容

「ハッピー体操」を地域の方々へ普及するボランティアです。詳細は裏面をご覧ください。

募集期間

令和5年7月3日(月)～8月18日(金)

募集人数

20人(市内在住の概ね40歳以上)

お申込み・お問い合わせ

総合福祉エリア 介護予防担当 TEL 0493-22-5561

東松山市 高齢介護課 TEL 0493-21-1406

ハッピー体操 第21期生サポーターを募集!!

* ハッピー体操のサポーターとは？

高齢になっても、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らすことを目的とした東松山市の介護予防体操「ハッピー体操」を、地域の方々へ普及するボランティアです。

活動場所は、各地区の体育館や集会所などで行い地域の介護予防の担い手として活躍し、高齢の方の健康維持に貢献しています。また、ご自身の体力維持や仲間づくりや学びの場となっています。

* サポーターの要件は？

市内在住の概ね40歳以上で、所定の研修を受講後、月1回以上活動できる方です。

* いつまで続けられる？

心身共に健康であれば、サポーターとして長く続けることができ、80代の方も元気に活躍されています。



スリーデーマーチ歓迎の集いのステージ



昨年養成研修を修了された20期生の皆さん

令和5年度 養成研修日程表

| | | | | | |
|---|-----------|---------------------------------------|----|-----------|-----------------------|
| 1 | 8月24日(木) | 開講式 体力測定 | 6 | 11月 | 実地見学 (サロンプログラム) |
| 2 | 9月11日(月) | 理論 (高齢者の身体活動と運動) (ハッピー体操事業について) | 7 | 11月～12月 | 実習 (体育館・サロンプログラム) |
| 3 | 9月25日(月) | 実技 (筋肉とストレッチ) | 8 | 12月11日(月) | 理論・実技 (マシンプログラム研修) |
| 4 | 10月16日(月) | 実技 (プログラムの具体的な指導) | 9 | 12月18日(月) | プログラム確認 |
| 5 | 10月23日(月) | 実技 (体育館・サロンプログラムの実際) | 10 | 12月22日(金) | 閉講式 体力測定 |

●時間 14:00～15:30

※8月24日(木)は14:00～16:00

※12月11日(月)、12月22日(金)は10:00～12:00

※実地見学・実習は、受講中の日程調整になります。

●場所 北地区体育館

※9月11日(月)は市民福祉センター

※12月11日(月)は総合福祉エリア

※11月～12月の実地見学・実習は地域のふれあいきらめきサロンや各体育館プログラムの会場で行います。