

## 「健康づくり運動サポーター養成講座」受講者募集!!

### 健康づくり運動サポーターって何？

地域の高齢者に軽運動やストレッチなどを普及し、健康維持や介護予防に取り組む元気な方を増やすためのボランティアです。

町で開催する介護予防事業や各行政区で行っているミニデイサービス、老人クラブや婦人会などの団体、デイサービス事業所、運動自主会などから要請を受けた場合に活動しています。

### 1. 日程

	開催日	会場・時間	内 容
第1回	10月22日(金)	【会 場】 中新田福祉センター 集会室  【時 間】 午前9時30分～ 11時30分	★基礎学習★ 講義：「安全に運動を普及するために必要な基礎知識」 ～加齢による身体の変化等～ 実技：アイスブレイク、 ストレッチ、軽運動 など  ★応用学習★ 実際に地区で活動していくための教室の組み立て方など
第2回	11月 4日(木)		
第3回	11月10日(水)		
第4回	11月17日(水)		
第5回	11月24日(水)		

※新型コロナウイルス感染症対策として、2週間前からの体調確認や行動履歴の確認をさせていただきます。また、感染状況によりましては、中止や延期の場合もございます。

### 2. 対象者

- ・加美町に住所を有する方で、原則として全日程参加できる方
- ・講座終了後、運動サポーターとして登録し地区の運動普及に活動できる方
- ・運動制限のない方

### 3. 定 員

10名程度

### 4. 申込み

10月7日(木)までにお申し込みください。先着順です。

<申込先> 加美町地域包括支援センター ☎63-3600

裏面もご覧ください

## ～健康づくり運動サポーターさんの声～

新型コロナウイルス感染症の影響で地区での活動機会が少なくなっていますが、加美町の健康づくり運動サポーターとして、現在34名の方が会員として活動しています。

ここでは、サポーターの皆さんの活動の声をご紹介します。

一昨年までは地区のミニデイで活動の前にわくわく体操や簡単な体操をしていました。西小野田と宮崎のミニデイにも年1回ずつ行きました。参加している方の笑顔や笑い声が聞こえると私達も嬉しいです。

(米泉 高橋さん)

婦人会の皆さんとストレッチ、元気わくわく体操、音楽に合わせての踊りなど、笑顔で楽しい時間を過ごします。参加した方の笑顔と「また、おいでね」「楽しかったやー」なんて言ってもらうとこちらもワクワク(^U)ですね。(袋 本多さん)

地区のミニデイで元気わくわく体操、手遊び、リズム体操などを行っています。「参加して楽しかった」「また、来てね」といつも言ってくれます。

(上区 柳川さん)

地区のミニデイの時は、準備運動として元気わくわく体操をしています。皆さん笑顔で行っています。サポーターとしての活動の楽しみは、皆さんが元気に参加してくれることです。

(中新田城内 阿部さん)

老人福祉施設やミニデイの時にハーモニカ演奏を依頼されます。その時に軽体操や指遊びなどを行っています。皆さんの笑顔とまた来て下さいネという言葉をかけてもらった時に「やって良かった」と思います。

(中新田城内 高橋さん)

### 養成講座修了後に・・・

健康づくり運動サポーターの会員になった方は、その後も継続して研修を受けています。

研修では軽体操やリズム運動などを学び、それぞれの地区の活動に活かしています。現在は、新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着き、再び地区で活発な運動普及活動ができる日を待ち

ながら研修会や自宅での練習に取り組んでいます。サポーターの活動は、自分自身の運動の機会になりますし健康づくりにも繋がります。

感染対策に気を付けたレクリエーション活動の勉強中です！



**あなたも健康づくり運動サポーターの一員になって、一緒に活動しませんか？**