

元気応援サポーターが 高齢者の健康づくりをお手伝いします！

元気応援サポーターとは

区の育成講座を受け、地域の身近な場所で、高齢者が継続して健康づくりに取り組むことが出来るよう、高齢者と一緒に簡単な体操や脳トレーニング、粹トレ（中央粹なまちトレーニング）を行うボランティアが、**元気応援サポーター**です。



こんなことでお悩みですか？

- 仲間と一緒に体を動かしたいので、誰かストレッチや筋力トレーニングなどが出来る人を探している
- 継続して健康づくりに取り組みたい！



元気応援サポーターが、皆さんの活動場所へ出張します！

対象	複数名で活動しているグループやサークル等の高齢者の団体 (団体の種類は問いません)
内容	簡単な体操や脳トレーニング、粹トレ(中央粹なまちトレーニング)などを皆さんと一緒にいきます
会場	皆さんが普段活動している場所に、元気応援サポーターが出張します
時間	30分程度(目安) ※応相談
謝礼	ボランティア1名あたり500円程度(交通費相当) ※応相談 ※安全管理上、活動は依頼内容に応じ2名以上で行います
申し込み	活動日の3週間程度前までに、区役所高齢者福祉課にご連絡ください



《問合せ・申し込み》中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係

03-3546-5334