

元気応援サポーター 育成講座



受講生募集

中央区では、地域の身近な場所で、高齢者の皆様が継続して健康づくりに取り組むことができるよう、高齢者と一緒に体操や脳トレ等を行う元気応援サポーターを育成しています。

活動内容

- 地域の交流サロン（通いの場）などに出張して、「中央粋なまちトレーニング」（中央区独自の体操）や脳トレを一緒に行う
- 自分が普段参加しているサークルやグループで、メンバーと一緒に体操や脳トレを行う
- 自分で新たな体操サークルを立ち上げる



▲元気応援サポーター

～育成講座詳細は裏面～

ふりがな 氏名	
生年月日	年 月 日 （ 歳）
住所	〒
電話番号	
e-mail	@

裏面アンケート⇒

育成講座

日 程

7月2日から9月17日までの毎週水曜日 計10回
午前9時から正午まで
(8月13日、9月10日を除く)

内 容

- ・学科講習…ボランティア活動の心構え、安全管理等
- ・実技講習…簡単な体操や脳トレ等の習得及び指導練習
- ・グループワーク

場 所

浜町高齢者トレーニングルーム
(日本橋浜町3-3-1 トルナーレ日本橋浜町2階)

対 象

おおむね40歳以上で、高齢者向けの体操の指導などに興味のある
区内在住者

定 員

10名程度

費 用

無料

その他

原則すべての講座を受講して下さい

申込方法 申込書を下の連絡先に郵送もしくはFAX、持参してください。(5/30必着)

【連絡先】中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係

〒104-8404 中央区築地1-1-1

TEL:03-3546-5716 FAX:03-3248-1322

◎受講者は面談により決定します。

◎面談の日程については、高齢者福祉課より調整のご連絡をします。

キリトリ

アンケート

① 志望動機

② 運動指導やボランティア、区主催の体操教室や講座に参加したことはありますか。

- ・はい
- ・いいえ

内容

③ 希望する活動全てに○をつけてください。

- ・自分が普段活動しているサークルやグループ等での活動
- ・自主グループの立上げ
- ・通いの場や高齢者クラブ等への派遣活動