

お近くの公会堂やまちづくりセンターなどで
高齢者向けの運動教室を開催してみませんか？



令和7年度

介護予防サポーター養成講座

全4回コースで教室立ち上げに向けての知識や実技を学べます



日程	時間	内容
10月 8日 (水)	14:00~16:00	通いの場の必要性・介護予防のポイント
10月22日 (水)		フレイル予防をふまえた運動実技
11月 5日 (水)		教室で使えるレクリエーション
11月19日 (水)		認知機能の低下・教室立ち上げに向けて

会 場：フィランセ西館4階 大ホール（富士市本市場432-1）

対 象：18歳以上の富士市民。養成講座終了後、お住まいの地域で運動教室を開催しボランティア指導者（資格不要）として活動が可能な方。
（教室を立ち上げる際には市がサポートしますので、安心してご参加ください。）

参加費：無料

定 員：30名

お申込み・お問合せ

富士市役所 地域保健課（フィランセ内） ☎ 64-8993

締切
9/12
(金)



いただきへの、はじまり 富士市

あなたのやる気が、地域を笑顔に

みんなで楽しく一緒に目指そう **健康長寿**

養成講座を受講したら、地区の公会堂等で運動教室を開始してみませんか？
養成講座を受講後、運動教室をはじめた方の声と教室の様子です。



タオルを使って
ストレッチ！



足腰の筋肉を
しっかり
伸ばします



楽しく
脳トレも♪

- みなさんが「今日も楽しかった」と笑顔を見せてくれると自分も嬉しくなります。
- 自分自身のやりがいを見つけられ、運動をするので自分の健康のためにもなります。
- 最初は自分たちだけでできるか心配でしたが、やっていくうちに、参加者の中から協力してくれる方も出てきました。

30～80歳代の
幅広い年代の方が活躍中♪

