

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？

回覧



令和8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14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28日（水）		フレイル予防をふまえた運動実技
11月11日（水）		教室で使えるレクリエーション
11月25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 地域保健課（フィランセ内） ☎ 64-8993

締切
9/18
（金）

高齢者がいきいきと暮らせるために…

みんなで一緒に楽しく目指そう **健康長寿**

皆さんが気軽に集まり、運動や交流することができる機会になっています。



動画に合わせて
楽しく運動



輪になって、
お手玉を使った
レクリエーション

お口周りを動かす
口腔体操も♪



(実際の教室の様子)

- ・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、運動も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♪

