



星川地域活動部 全5回



地域で活動している方、地域で活躍したい方向け

地域の方を笑顔にしているあなたはとってもステキな存在です。

さらに輝くために、ご参加ください。運動や体操をサロン等で実施するための実践講座です。

後半はみんな大好き、体力測定やります

9月～12月第3月曜日+12月12日 10時から11時半

	日付	時間	内容	講師
座学	9/19	10:00～ 11:30	ボランティアで仲間づくり	NPO 法人 夢・コミュニティネットワーク 時任和子氏
実技	10/17		身体を動かそう 筋力トレ、ストレッチ アイスブレイク	介護予防運動指導員 市民健康・体づくり指導者 畠夢氏
	11/21		身体と頭、同時に使おう 認知症予防しよう	介護予防運動指導員 認トレプロ指導員 認知症介助士 大竹万喜子氏
	12/12 12/19		地域で役立つ体力測定を 覚えよう	横浜市スポーツ協会 山田武史氏他

対象：地域サロンの運営等にかかわっている方、または今後やりたい方
星川地域ケアプラザ担当エリアの方優先です

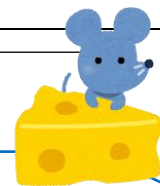
定員：15名程度（応募多数の際、お断りすることがあります）

参加費：無料

持ち物：飲み物、動きやすい服装、靴、フェイスタオル

場所：星川地域ケアプラザ多目的ホール

申し込み先：045-333-9500



**申し込み締め切りは
各講座の前日12時まで**

●一回のみの参加も可

◆感染症予防対策をします 以下の方は参加不可です

- ①マスクをしていない
- ②だるい、咳がある
- ③いつもより体温が高い（平熱から1℃高いのが目安）または37.5℃以上ある

●スケジュールや内容、講師等変更する可能性があります●

駐輪場、駐車場はご利用できません。公共の交通機関をご利用下さい