

いきいきサポーター 養成講座

◆ 参加者募集 ◆

自身の健康づくり、体力向上のために体操を実践し、講座終了後に
体操の普及・推進にご協力いただける方を募集します

講座内容

- 伊那市オリジナルの曲に合わせた体操
・筋力つくつく体操 ・このまちいいな
- ストレッチ、自重トレーニング
- 健康に関するワンポイント学習 他

日程

令和 8年 7/1 (水) 8 (水) 15 (水)
22 (水) 29 (水) 8/5 (水)
全6回 毎週水曜日

時間

午前 9時30分から11時30分まで

会場

伊那市保健センター

募集人数

15名程度 (概ね75歳以下の方)

申込締切

6月22日(月)までに下記へお申し込みください。



【申込み・お問い合わせ】

伊那市役所 福祉相談課 介護予防係
(福祉まちづくりセンター内)
電話 96-8140(直通)
78-4111(内線 2359)

*QRコードからも申し込み可能です

