

-地域デビューの入り口は、体のことから-

令和6年度



ヘルスリーダー 養成講座



ヘルスリーダーは四日市市が養成している**介護予防のボランティア団体**です💡

主に高齢者を対象として、地区市民センターなどの身近な場所で、筋力トレーニングや認知症予防に関する運動、歌やゲームなどのレクリエーションをとおり、地域の介護予防や健康づくりのお手伝いをしています♪

R6イキイキ教室
日程はこちらより



プログラム

全て **金曜14:00 - 16:15** 全5回シリーズ

参加費 **無料**

内容

講師

- ① 5/31 心も体もリラックス☆ストレッチ運動
- ② 6/7 いつまでも元気！筋力トレーニング
- ③ 6/14 頭も体もはつらつと♪認知症予防の運動
- ④ 6/21 楽しくリフレッシュ☆レクリエーション
- ⑤ 6/28 ・介護予防活動について学びましょう！
・ヘルスリーダーからのメッセージと活動体験

日本福祉大学
社会福祉総合研修センター
荒深 裕規 さん

在宅介護支援センター職員
先輩ヘルスリーダー

定員

20 名程度

※応募多数の
場合は抽選

対象

受講後に**ヘルスリーダー**
として**活動ができる人**

※ 看護師、理学療法士などの有資格者で、
現在職務に従事している人は除く

会場

勤労者・市民交流センター 本館1階
多目的ホール（日永東1丁目2-28）

申し込み方法

「ヘルスリーダー養成講座参加希望」と明記の上、①郵便番号・住所 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④電話番号をはがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先までお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォーム、または下記QRコードからお申込みください。

四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

または

こちらを
読み取り



申し込みフォーム



申込締切日

令和6年5月20日（月）必着

※ 応募多数の場合は抽選を行い、
結果は全員にお知らせします。