

運動サポーター養成講座

※申し込みが必要です



令和8年

※3回コース

①1月20日(火)

②1月27日(火)

③2月 3日(火)

13:30~15:30 (受付 13:00~)

参加費無料

会場 浅口市 健康福祉センター (浅口市鴨方町鴨方 2244-26)

対象 おおむね75歳まで

運動することに興味がある方

介護認定を受けていない方

内容 ・運動体験 座ってできるストレッチ他

・健康講話 安全に楽しく運動するには

持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具、眼鏡 ※屋内シューズは不要

締め切り 令和8年 1月13日(火)

お申込み・・・浅口市高齢者支援課 (望月・清水)

平日8:30~17:15

電話(0865)44-7388