

令和4年度

健康運動ボランティア
養成セミナー

開催日

9月1日(木)、14日(水)

10月5日(水)、12日(水)

11月2日(水)、16日(水)

午前9時半から11時半(全6回)予定!

- ☆場所 健康管理センター 多目的室
- ☆講師 茅沼 弓子氏(健康運動指導士)
- ☆対象 寒川町民で73歳以下の人・医師からの運動制限がない人
- ☆内容 健康運動ボランティア活動をするため、さむかわwakuwaku体操等運動指導の知識の習得
- ☆持ち物 筆記用具・飲み物・タオル(上履き不要)
- ☆日程 右側参照



健康運動ボランティア
の皆さん

ボランティアになって
1番よかったことは、参加者に
「楽しかった!」と
言ってもらえる事です!

一緒に体操をして
健康づくりをしましょう!

申込み

8月1日

よりスタート!

〈問い合わせ・申し込み先〉
寒川町健康づくり課 健康づくり担当
0467-74-1111 内線263

資料No6

健康運動ボランティアってなあに？

健康運動ボランティアとは、平成18年に創設した健康なからだづくりをサポートする町のボランティアです。運動が得意でなくても、体が硬くても大丈夫！男性ボランティアさんも絶賛活躍中！専門講師から学べるため、ボランティア活動をしながらか、自分の健康維持にも役立つ情報がたくさんあります。

健康運動ボランティア活動の場面
○健康づくり体操の日
○町のイベント
○夏休みのラジオ体操 など

※運動ボランティアになってからもご自身のできる範囲で活動できるところがいいところ！まずはお気軽にご参加ください！

子どもたちと
一緒に体操を
しています！



つながろう！

積極的な社会参加が
介護予防にもつながります！

- ☑体を動かすのが好き！
- ☑健康に興味がある！
- ☑地域の役に立ちたい
- ☑つながりを持ちたい！

そんな方大歓迎！！

