

令和6年度

受講生募集！

大分市民健康づくり運動指導者と

☆受講料無料☆

介護予防サポーター養成講座

東部会場（鶴崎支所） 4月 8日～ 7月 8日（全15回）
中央会場（大分中央公民館） 9月 9日～12月 9日（全15回）

- ◎自分の健康のために！
- ◎家族の健康維持にも役立つ！
- ◎地域のため、人のためにも！



介護予防サポーター講座とは

自分や家族のために「健康づくりや介護予防のヒントを学びたい」「体操を学びたい」「空いた時間でボランティアしたい」など、介護予防に興味のある方にお勧めの講座です。（6回の講座）

健康づくり運動指導者養成講座とは

介護予防サポーターからステップアップ！体操を身につけ、たくさんの仲間と一緒に運動する方法を学ぶ講座です。受講後は、地域で運動教室を開催することも！いきいきとした毎日が続けていきたい方にお勧めの講座です。

（15回の講座 介護予防サポーター受講生は6回分免除）



問合せ先 大分市民健康づくり運動指導者協議会

870-0022

大分市大手町3丁目6-15 いきいき健康館内

電話 097-514-3622

FAX 097-514-3654

E-mail info@oitashimin-kenko.com

ホームページ <https://oitashimin-kenko.com/>

ホームページ

