

## あっ晴れ！もも太郎体操 サポーター養成講座



### 岡山市のご当地体操 「あっ晴れ！もも太郎体操」

令和7年 月 27日 (水)  
岡山市ふれあいセンター 大ホール



# 「何かを始めてみたい」 そんなあなたが必要です

あっ晴れ！もも太郎体操やフレイル健康チェックについて学び、  
地域を元気にするサポートをしませんか？

**対象：**介護予防・サポーター活動に興味のある岡山市民



**受講料：**無料



**定員：**各会場 20名程度

開催会場	開催日程(全4回)	時間	締切
岡山市立 岡輝公民館	9/4(木), 11(木), 18(木), 25(木)	10:00 ~12:00	7/31(木)
岡山市 古都コミュニティ ハウス	8/27(水), 9/3(水), 10(水), 17(水)	10:00 ~12:00	7/31(木)
西ふれあいセンター	9/3(水), 10(水), 17(水), 24(水)	14:00 ~16:00	7/31(木)

1回目	ストレッチ体操の注意点/体力測定について
2回目	口腔体操の注意点/フレイル健康チェックについて
3回目	筋力トレーニングの注意点と補助のポイント
4回目	あっ晴れ！もも太郎体操DVD体験/修了証授与

※上記の内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

## 申込方法・注意事項

別紙の申込用紙に、氏名（ふりがな）・年齢・郵便番号・住所・電話番号・受講を希望する会場に○をご記入のうえ、申込・問合せ先へ持参、またはFAX・郵送で申してください。

- FAXで申込の場合は、折り返し、受信した旨を連絡いたします。  
2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、申込・問合せ先まで電話にてお問合せください。
- 応募者多数の場合は抽選となりますので、ご了承ください。
- 受講の可否については、申込締切後に郵送にてお知らせします。開講日の1週間前までに結果が届かない場合は、お手数ですが、お電話にてご連絡ください。
- 申込の際に取得した個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿、名札等）、連絡、講座の案内に利用させていただきます。

サポーターはこんな活動をしています



受付のお手伝い♪



フレイル健康チェックの測定と記録



フォローアップ研修会の様子

### 開催会場

### 申込・問合せ先

### 電話・FAX

8:30～17:00  
(土日はFAXのみ可)

岡山市立  
岡輝公民館

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所  
〒700-0071 北区谷万成2丁目6-33

☎ 251-6517  
Fax 251-6513

岡山市  
古都コミュニティ  
ハウス

岡山市ふれあい介護予防センター  
〒702-8002 中区桑野715-2

☎ 274-5211  
Fax 274-5212

西ふれあい  
センター

岡山市ふれあい介護予防センター南事務所  
〒702-8021 南区福田690-1

☎ 230-0315  
Fax 230-0316