



受講料  
無料

定員  
各会場  
20名程度

あなたの一步が、地域の元気をつくる！

# 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』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？

「健康づくりに興味がある」「何かを始めてみたい」そんなあなたの参加を待っています。

※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。

## 講座内容

※3回の受講で修了証発行

### 1回目

あっ晴れ！もも太郎体操  
を知って、学ぼう



### 2回目

サポーター活動の実際  
(フレイル健康チェックと  
体力測定)



### 3回目

これからのサポーター活動  
について一緒に考えよう



キリトリ線



## R8年度 あっ晴れ！もも太郎体操サポーター養成講座 申込用紙

ふりがな

氏名

TEL ( ) -

住所

〒 -

年齢

歳

受講会場  岡山ふれあいセンター  南ふれあいセンター  北ふれあいセンター

開催会場	開催日程(全3回)	曜日	時間	締切
岡山ふれあいセンター	8/19・8/26・9/2	水曜日	10:00 ~12:00	7/24(金)
南ふれあいセンター	8/26・9/2・9/9	水曜日	10:00 ~12:00	7/24(金)
北ふれあいセンター	9/2・9/9・9/16	水曜日	10:00 ~12:00	7/24(金)

開催会場	申込・問合せ先	電話・FAX 8:30~17:00 (土日祝はFAXのみ可)
岡山ふれあいセンター	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
南ふれあいセンター	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
北ふれあいセンター	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

## 申込方法・注意事項

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  
をし、申込・問合せ先へ持参、または電話・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は、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

研修会や定例会で、学びを深め、  
サポーター同士の交流も♪

