

岡山市安全安心ネットワーク  
地域応援人づくり講座 健康づくり分野

受講生大募集

# ストレッチサポーター 養成講座

ふれあいセンターは市民の健康づくりや介護予防の取り組みを推進しています。ストレッチ体操を自分たちで楽しみながら、地域にも活動を広めていく支援者

“ストレッチサポーター”

になる方を募集します!

【対 象】 ストレッチ体操や地域活動に興味があり、医師からの運動制限のない方

【会 場】 岡山ふれあいセンター(11月～) 西大寺ふれあいセンター(1月～) 北ふれあいセンター(1月～)

詳しい日程(申込締切)・お申込方法及びお問い合わせは裏面をご確認ください。

【定 員】 岡山ふれあいセンター・北ふれあいセンター:20名 西大寺ふれあいセンター:30名

【受講料】 **無料**

| 内容   |                                                                                            | 講師                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 回目 | ストレッチ体操の必要性<br>ストレッチ体操の必要性や効果、行うときのポイントについて学びます。また実際にストレッチ体操を体験したり、現在の柔軟性などをチェックします        | 公財) 岡山市ふれあい公社<br>健康運動指導士                    |
| 2 回目 | ストレッチ体操を指導する時のポイントについて<br>指導の際のポイントや注意点(しゃべり方・見せ方・服装・サポート)について学びます                         |                                             |
| 3 回目 | グループワーク①～指導方法を考えてみよう～<br>指導する際の伝え方などグループで話し合います                                            |                                             |
| 4 回目 | グループワーク②～指導方法を実践してみよう～<br>自分たちの考えた指導方法を実際に行ってみましょう                                         |                                             |
| 5 回目 | 今後のサポーターの活動について<br>3回目～4回目で練習した指導方法の発表や終了時の柔軟性などのチェック<br>今後のボランティア活動について知る・考える、活動中のグループの紹介 | 公財) 岡山市ふれあい公社<br>健康運動指導士<br>岡山市ふれあい介護予防センター |

# 日程表

| 会場  | 日程・時間                               | 申込締切           |
|-----|-------------------------------------|----------------|
| 岡山  | 11/15・22・29、12/6・13（月）13：30～15：30   | 11/5（金）<br>必着  |
| 西大寺 | 令和4年1/6・13・20・27、2/10（木）14：00～16：00 | 12/21（火）<br>必着 |
| 北   | 令和4年1/12・19・26、2/2・9（水）10：00～12：00  | 12/26（日）<br>必着 |

## 申込方法・問い合わせ先

来館またはハガキ、FAX、Eメールで講座名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入の上、受講を希望するセンターへ直接お申込みください。

- ※ 応募多数場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。
- ※ 締切後も定員に余裕がある場合、ご受講いただけることがありますのでお問い合わせください。
- ※ 受講をお申し込みいただく際の個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿、名札等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます。
- ※ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経過しても連絡がない場合はお手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ※ 講座受講の可否については、締切後、ハガキの裏面に内容を印刷し、郵送いたします。締切日を3、4日過ぎてもハガキが届かない場合は必ず管理事業係までご連絡ください。
- ※ 今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。また、万が一感染者が発生した場合、保健所等へ情報提供する場合がありますので予めご了承ください。
- ※ 無理のない範囲でマスク着用にご協力ください。
- ※ 受講の前後での手洗い、手指の消毒にご協力ください。
- ※ 風邪の症状（くしゃみや咳が出る）や熱などの症状がある場合は当日の参加をお控えください。

| 会場          | 住所                             | 電話番号・FAX                            | Eメール                                |
|-------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 岡山ふれあいセンター  | 〒702-8002<br>岡山市中区桑野 715-2     | 電話：086-274-5151<br>FAX：086-274-5100 | o-kouza@mx.okayama-fur<br>eai.or.jp |
| 西大寺ふれあいセンター | 〒704-8116<br>岡山市東区西大寺中 2-16-33 | 電話：086-944-1800<br>FAX：086-944-1801 | s-kouza@mx.okayama-fur<br>eai.or.jp |
| 北ふれあいセンター   | 〒700-0071<br>岡山市北区谷万成 2-6-33   | 電話：086-251-6500<br>FAX：086-251-6501 | k-kouza@mx.okayama-fur<br>eai.or.jp |



|                |  |                                   |      |
|----------------|--|-----------------------------------|------|
| ストレッチサポーター養成講座 |  | 岡山・西大寺・北<br>※受講を希望するセンターに○をしてください |      |
| ふりがな<br>氏名     |  | 年齢                                | 電話番号 |
| 〒<br>住所        |  | FAX 番号                            |      |