

# ストレッチサポーター 養成講座

ストレッチ体操の必要性や効果、体操を伝える際に役立つポイントなどを学びませんか？



- 日 程** 令和8年2月17日・24日、3月3日・10日・17日（火）全5回
- 時 間** 10：00～12：00
- 対 象** 高校生以上で、医師からの運動制限がない方  
ストレッチ体操や地域での活動に興味がある方
- 定 員** 20名 ※上記3回以上の出席で修了証を交付します。
- 会 場** 南ふれあいセンター 3階 第2、3研修室
- 受講料** 1,050円（全5回分） ※初回全納
- 講 師** (公財)岡山市ふれあい公社 作業療法士
- 締切日** 令和8年2月7日（土曜日）必着
- ※お申込み方法・お問い合わせはチラシ裏面をご覧ください。

内 容		講 師
1回目	ストレッチ体操の必要性について ストレッチ体操の必要性、効果、実施時のポイントなどを伝えします。 また、実際にストレッチ体操の体験や現在の柔軟性チェックも行います。	
2回目	ストレッチ体操を伝える際のポイントについて 体操を伝える際のポイントや注意点(話し方・見せ方・服装・サポート)などを伝えします。	(公財)岡山市ふれあい公社 作業療法士
3回目	グループワーク①～指導方法を考えてみよう～ 指導する際の伝え方などを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～ 自分たちで話し合った指導方法を実際にやってみましょう。	
5回目	今後のサポーター活動について 3～4回目で練習した指導方法の発表や終了時の柔軟性のチェックを行います。また、今後のボランティア活動について考えたり、活動中のグループの紹介をします。	(公財)岡山市ふれあい公社 作業療法士

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかの方法で、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、年齢を記入または入力し、**令和8年2月7日(土)必着**で、下記までお申込みください。

### 南ふれあいセンター 管理事業係

〒702-8021 岡山市南区福田690-1

TEL:(086)261-7001 FAX:(086)261-7025

Eメール:m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



ストレッチサポーター  
養成講座



南ふれあいセンター  
ホームページはこちら!

- ◆応募者多数の場合は抽選(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。
- ◆締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ◆WEB申込、Eメール、FAXで申込みいただいた場合、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。  
2～3日過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが電話にてお問い合わせください。
- ◆受講の可否については、締切後、Eメール及びWEB申込の方はEメールにて、それ以外の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を経過してもお知らせが届かない場合は必ずお問い合わせください。
- ◆駐車場には限りがございますので、できるだけ公共交通機関等をご利用の上ご来館ください。
- ◆申込みの際の個人情報は、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に利用させていただきます。

----- 申込書 (FAXや来館でのお申込みの際にご利用ください) -----

講 座 名	ストレッチサポーター養成講座		申 込 日	令 和 年 月 日
ふりがな 氏 名		年 齡 歳	住 所	〒 -
TEL	( ) -		F A X	