



# 元気になって 地域を助けよう



いざ！という時の為に、基礎体力をつけて自分自身が健康になり、近所の人たちと助け合いながら元気で明るい地域づくりを目指しましょう！

そのためにこの講座では、運動の基本について学びながら実際にストレッチを行います。

日時 \* 令和2年2月20日(木) 10:00~11:30

講師 \* 土橋 光雄 先生

場所 \* 西ふれあいセンター 3階ふれあいホール

定員 \* 30名

対象 \* 高校生以上の方

締切 \* 2月10日(月)必着



**受講料  
無料**

安全・安心ネットワークとは…

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、「防犯」「交通安全」「防災」「環境美化」「地域福祉」「健康づくり」などの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させて、より活発な活動を行うためのネットワークです。

この講座では「地域福祉」について学びます。