

# ウォーキングサポーター



## 養成講座



地域の中で、ウォーキングの活動を広めていくために必要な正しい知識やポイントを学び、実践していく「ウォーキングサポーター」になる方を募集します。

【日程】令和6年1月17日～2月14日 <水曜・全5回>

【時間】10:00～12:00

【対象】地域活動に興味があり、医師からの運動制限のない方

【受講料】1,050円(全5回分)

【定員】20名(岡山市民の方優先)

【場所】西大寺ふれあいセンター 4階第1・2研修室 ※2月14日のみ第3研修室

【講師】岡山市ふれあい公社健康運動指導士他

【締切】1月7日(日)必着



	内容	講師
1回目 1/17	地域で取り組む健康づくりとサポーターの必要性	(公財)岡山市ふれあい公社 健康運動指導士
2回目 1/24	ウォーキングの必要性と効果 ウォーキングイベント企画	岡山県ウォーキング協会 会長 分島 真吾 氏
3回目 1/31	ウォーキングの実践	
4回目 2/7	アクシデント時の応急処置	日本赤十字社 岡山県支部職員
5回目 2/14	今後のサポーターの活動について	(公財)岡山市ふれあい公社 健康運動指導士 岡山市ふれあい介護予防センター 西大寺健康づくり応援団

# 申し込み方法・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・電話番号等をご記入の上、**1月7日(日)必着**でお申し込みください。

※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。

※Eメール及びFAXでお申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。

※受講の可否等は、締切後はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切を2～3日経過しても届かない場合はお手数ですが、管理事業係までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。



## 【西大寺ふれあいセンター 管理事業係】

〒704-8116 岡山市東区西大寺中2丁目 16-33

[TEL] (086)944-1800

[FAX] (086)944-1801

[Eメール] s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

..... 講座申込書（来館やFAXでのお申し込みにご使用ください） .....

ウォーキングサポーター養成講座		申込日	年	月	日
ふりがな 氏名	年齢	電話番号			
〒 住所	ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」を使用しますか。  する ・ しない				

※受講をお申し込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座運営上必要な資料作成、担当講師への情報提供に利用させていただきます