## うんどう教室 地域指導員 を募集しています!

健康遊具を使ったシニア向けの「うんどう教室」で、参加者の運動指導や補 助・見守りを行っていただくボランティア「地域指導員」を募集しています! 健康遊具を使った運動方法を学んで、地域の仲間と一緒に、青空の下で、 地域の健康づくり活動に参加しませんか?









台東区では、さかもと朝顔広場に設置された4つの健康遊具を使って、 体の柔軟性の向上、足腰を鍛えるための教室を開催します。

## 地域指導員 説明会

令和7年12月4日(木) 14時~15時30分 時

さかもと朝顔広場(下谷1-12-8) ※旧坂本小学校跡地 場

ボランティアとして、教室の運営に継続的に参加 扙 象 できる台東区在住または在勤の方

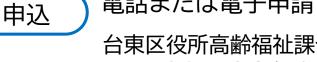
定 20名(予約制・先着順)

電話または電子申請 (受付)11月27日(木)まで

台東区役所高齢福祉課介護予防担当

TEL:03-5246-1295

電子申請 はこちら



## 地域指導員 養成講座

| 内 容            | 実施日時   | 内 容  |
|----------------|--|--|
| 参加者向け<br>説明会   | 令和7年 12月4日 (木)<br>14時~15時半   | 地域指導員の活動に<br>ついてご紹介します。                              |
| 養成講座<br>(座学)   | 令和7年 12月18日 (木)<br>13時~16時   | 事前講義として、<br>指導員として必要な<br>基礎知識・指導方法を<br>学びます。         |
| 養成講座<br>(現地実習) | 令和8年1月22日(木)<br>13時~15時<br>※以降、令和8年2月~12月に<br>かけて、毎月第4木曜日(全12<br>回)に実施します。 | 健康遊具を使って、実際の指導・支援方法を体験・習得します。<br>(一般参加者向けの教室にも参加します) |

問 地域指導員ってどんな活動をするの?

4つの健康遊具を使って行うシニア向けの「うんどう教室」で、一般 の参加者に対して、体操方法の指導やサポートを行います。

**問** 正しい体操方法を覚えられるか不安

「簡単・優しい・続けられる」をテーマとした、シンプルで覚えやすい 運動です。専門の講師が丁寧に説明しますので、ご自身のペースで 無理なくご参加いただけます。

## 養成講座会場案内

会

場 さかもと朝顔広場(下谷1-12-8) (旧坂本小学校跡地)

アクセス 地下鉄入谷駅より徒歩4分

皆さんからのご応募をお待ちしています!