

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

日 時 令和7年12月4日(木) 14時～15時30分

会 場 さかもと朝顔広場(下谷1-12-8) ※旧坂本小学校跡地

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

定 員 20名(予約制・先着順)

申込

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 説明会	令和7年 12月4日（木） 14時～15時半	地域指導員の活動についてご紹介します。
養成講座 （座学）	令和7年 12月18日（木） 13時～16時	事前講義として、指導員として必要な基礎知識・指導方法を学びます。
養成講座 （現地実習）	令和8年1月22日（木） 13時～15時 ※以降、令和8年2月～12月にかけて、毎月第4木曜日（全12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。 （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？

答 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

答 「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ー12ー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！