

募集

“いきいき筋トレサポーター”として
地域で活動しませんか？

平成30年度

岐阜市いきいき筋トレサポーター養成講座のご案内

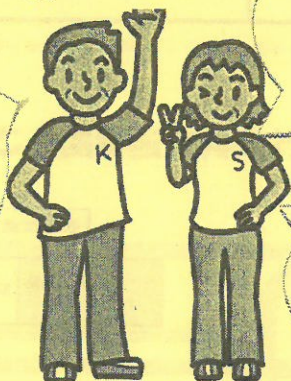
“いきいき筋トレサポーター”は、「地域ぐるみで元気で活動的な85歳！」をめざし、身近な公民館などで“いきいき筋トレ体操”の普及活動を行うボランティアです。多くのいきいき筋トレサポーターが地域で健康づくりの活動を行っています。ぜひ、あなたも一緒にいきいき筋トレサポーターになって活動してみませんか？あなたの力が必要です！

対象

- ① 養成講座修了後は、お住まいの地域で、現在活動しているいきいき筋トレサポーターとともに、週1回～月1回程度（地域によって違います）ボランティア活動ができる人
 - ② 岐阜市内にお住まいの70歳未満の健康な方で、すべての講座（11回）に出席できる人
- ※①②の両方に該当される人が対象です

地域で活動する、いきいき筋トレサポーターの声

みんなと一緒に
だから
楽しく活動が
続けられます



私の地域は、毎週月曜日にサポーター3人が公民館で活動しています
仲間募集中！

参加者の皆さんが
楽しみに来てくれると
やりがいを感じます



＜養成講座の様子＞

- ★期間・内容 平成30年5月28日から9月10日までの全11回コース（裏面参照）
午前9時30分から正午まで
- ★会場 岐阜市北市民健康センター 2階（岐阜市長良東2-140）
- ★定員 35名
- ★受講料 無料
- ★持ち物 運動のできる服装、靴、お茶、タオル等（更衣室はありません）
- ★申し込み方法 平成30年5月7日（月）から電話にて受付【先着順】
（受付時間 平日8:45～17:30）
- ★申し込み先 岐阜市北市民健康センター ☎232-7681

日程・内容

講義・実技およびグループワークを行います。
下記日程以外に、地域活動の見学があります。

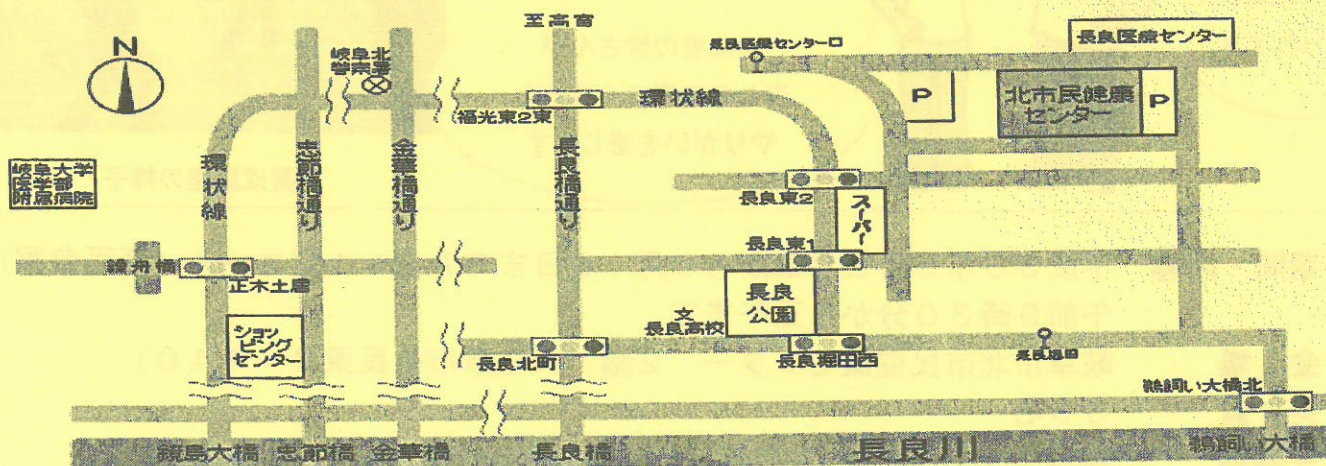
時間 午前9時30分から正午まで

※講師の都合により内容が入れ替わる場合があります。

回	日程	講義	実技
1	5月28日(月)	開講式・オリエンテーション	体力年齢測定 7つの筋トレ体操①
2	6月11日(月)	7つの筋トレ体操について	7つの筋トレ体操②
3	6月25日(月)	筋トレ体操を実施する際の確認事項	7つの筋トレ体操③
4	7月 2日(月)	筋トレに必要な基礎知識	7つの筋トレ体操④
5	7月 9日(月)	ボランティア活動について	7つの筋トレ体操⑤
6	7月30日(月)	いきいき筋トレサポーターの活動紹介	7つの筋トレ体操⑥
7	8月 6日(月)	7つの筋トレ体操 応用編	7つの筋トレ体操応用編
8	8月20日(月)	筋トレ体操の伝え方	7つの筋トレ体操⑦
9	8月27日(月)	体力年齢測定の結果の見方	体力年齢測定 7つの筋トレ体操⑧
10	9月 3日(月)	救命講習(救命入門コース)	心肺蘇生法・AED使用法
11	9月10日(月)	閉講式	グループ発表会

会場案内

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください



<岐阜バス>

N40 長良医療センター行「長良医療センター」下車 徒歩約1分

N43 松籟団地行「長良医療センター口」下車 徒歩約3分

○おぶさ墨俣線 ○忠節・長良線「長良堀田」下車 徒歩約10分

<コミュニティバス>

長良・長良東地区 ながらうかいバス「北市民健康センター」下車