

募集

回覧

2019年度

“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？

## 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

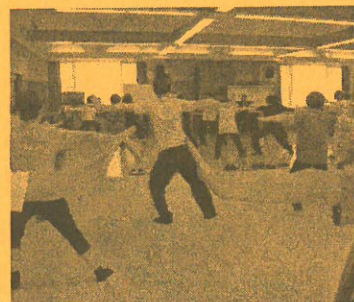
#### いきいき筋トレサポーターの声

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〉

- 内容 全11回コース(裏面参照)
- 時間 午前9時30分から正午まで
- 会場 岐阜市南市民健康センター 2階 (岐阜市茜部菱野1-75-2)
- 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)
- 申込み方法 2019年5月7日(火)から電話にて受付【先着順】  
(受付時間 平日8:45~17:30)
- 申込み先 岐阜市南市民健康センター ☎271-8010



## 日程・内容

講義・実技およびグループワークを行います。

☆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27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10日(月)	筋トレに必要な基礎知識	7つの筋トレ体操②
3	6月17日(月)	7つの筋トレ体操について	7つの筋トレ体操③
4	6月24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④
5	7月 8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22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	7月29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 5日(月)	7つの筋トレ体操の伝え方	7つの筋トレ体操⑦
9	8月19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	8月26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 9日(月)	閉講式	グループ発表会

☆上記日程の他に、地域活動の見学があります。また9月中旬～下旬に実施する「前期フォローアップ研修(筋トレ体操実践・サポーター同士の交流等)」に出席していただきます。  
詳しい日時・会場は講座内でお知らせします。

## 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>

- 加納南線「南市民健康センター前」下車
- 西部三田洞線「城南病院前」下車西へ500m

### <コミュニティバス>

- 西部・厚見地区ふれあいバス  
「南市民健康センター」下車

