

いくつになっても健康づくり

27年度 ハッピー体操

サポーター募集

1. 自身の健康づくりができる
2. 仲間づくりができる
3. 社会貢献ができる
4. シニアボランティアポイントがたまる



★ハッピー体操のサポーターとは？

高齢になっても、いつまでも自分の足で歩き、いきいきと暮らすことを目的とした「ハッピー体操」を、地域の皆さんに指導・普及するボランティアです。所定の研修を受けた後に各地区の体育館や集会所などで行います。

募集期間 平成27年9月18日まで

募集人数 20名

東松山市総合福祉エリア
東松山市高齢介護課

ハッピー体操 第13期生サポーターを募集中！！

* ハッピー体操って何？

東松山市が、平成16年埼玉県立大学と共同で開発した体操です。楽しく身体を動かしながら、筋力・バランス・柔軟性など、体力の維持向上に効果があります。

また、ボランティアである「サポーター」によって普及啓発が行われています。



* サポーターの要件は？

市内在住の概ね60歳以上で、研修を受講後、サポーターとして、月1回程度活動できる人です。

* いつまで続けられますか？

体操の指導をするにあたり心身共に健康であれば長く続けられます。

80歳以上の方も元気に活躍されています。

* サポーターへのフォローアップは？

年4回、サポーター全員を対象に研修会が行われ、安心して活動を続けることができます。

* 現役サポーターは活動をどう感じているの？

「人前で話したり体操を見せたり、恥ずかしかったが、今は自信もつき生活に張りがある。」

「生きがい、やりがいを強く感じる。仲間ができて楽しくやっている。」

「自分の健康管理になる」など、サポーターになって良かったとの声が多く聞かれます。

1回	平成27年9月29日	火	8回	11月24日	火
2	10月6日	火	9	12月1日	火
3	10月13日	火	10	12月8日	火
4	10月20日	火	11	未定	
5	10月27日	火	12	平成28年1月26日	火
6	11月10日	火	13	2月2日	火
7	11月17日	火	/		

時間: 14:00~16:00 場所: 東松山市総合福祉エリア等

講師: 埼玉県立大学 加藤優准教授等

申込み・問い合わせ

東松山市総合福祉エリア 介護予防担当

東松山市役所 高齢介護課

21-5570

21-1406