

令和7年度

-地域デビューの入り口は、体のことから-

ヘルスリーダー養成講座



ヘルスリーダーは四日市市が養成している**介護予防のボランティア団体**です。

主に高齢者を対象として、地区市民センターなどの身近な場所で、筋力トレーニングや認知症予防に関する運動、歌やゲームなどのレクリエーションを提供し、地域の介護予防や健康づくりのお手伝いを行っています♪



プログラム

全て 金曜 14:00 - 16:15 全5回シリーズ

参加費 無料

内 容

講 師

- ① 5/30 心も体もリラックス☆ストレッチ運動
- ② 6/6 いつまでも元気！筋力トレーニング
- ③ 6/13 頭も体もはつらつ♪認知症予防の運動
- ④ 6/20 楽しくリフレッシュ☆レクリエーション
- ⑤ 6/27 ・介護予防活動について学びましょう！
・ヘルスリーダーからのメッセージと活動体験

日本福祉大学
社会福祉総合研修センター
コーディネーター
荒深 裕規 さん

在宅介護支援センター職員
先輩ヘルスリーダー

定 員

20 名程度 ※応募多数の場合は抽選

対 象

受 講 後 に **ヘルスリーダーとして活動ができる人**
※ 有資格者（看護師、理学療法士など）で、現在職務に従事している人は除く

会 場

勤労者・市民交流センター 本館 1 階多目的ホール・東館3階大会議室
(日永東1丁目2-28)

申 込

裏面を確認いただき、お申し込みください



ヘルスリーダーの活動を知りたい！見てみたい！
という方は、下記を確認し、是非ご参加ください♪

イキイキ教室チラシ・日程表
申込・参加費は不要です



皆で助け合いながら楽しく活動しているので、新しい仲間ができるのを心待ちにしています♪

四日市市役所
高齡福祉課
中・森本・片山