



ヘルスリーダー 養成講座

参加費
無料



ヘルスリーダーは、市が養成しているボランティア団体で、地域の介護予防のお手伝いをしています♪

日程

令和8年 **6月5日、12日、19日、26日、7月3日**



全 **5** 回シリーズ いずれも **金 曜 14:00～16:15**

講師

日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 荒深 裕規 氏

会場

四日市市勤労者・
市民交流センター
本館1階 多目的ホール
(四日市市日永東1丁目2-25)

持ち物

飲み物、中履き など
※運動できる服装でお越しください

内容

- 〈 講義と実技 〉
- ・ストレッチ運動
 - ・筋力トレーニング
 - ・認知症予防の運動
 - ・レクリエーション

など

対象

原則5回参加でき、
受講後にヘルスリーダー
として活動ができる人
※ 看護師や理学療法士などの
有資格者で、現在職務に
従事している人は除く

定員

20名程度

※ 応募多数の場合は抽選



ヘルスリーダーの会からのメッセージ



現在、30歳代～80歳代の150名以上が在籍し、仕事をしている方も無理のない範囲で活動しています。新しいことを始めるのは勇気がいりますが、新しい仲間ができるのを心待ちにしています♪

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、右記を確認し、是非ご参加ください♪



申込・参加費不要

申込

裏面をご確認ください



