

# 健康づくりボランティア講座～地域に広げよう！健康と笑顔の輪～

コロナ禍において外に出る機会が減って、運動不足となっていないですか？  
「最近、体力に自信がない」「健康に関する知識を増やしたい」「自分の周りの人にも情報を広めていきたい」などと思っていらっしゃる方、この機会に自分や家族、地域のために健康づくりに役立つ知識を一緒に学んでみませんか？  
ぜひ、みなさんのご参加をお待ちしております！



## 開催日時・内容等

開催日	開催時間	内容
9月21日（水）	14：00～15：00	○講義 ・コロナ禍における健康・フレイル・転倒予防 ・健康づくりのための運動指導（筋力トレーニング、バランストレーニング） ・質疑応答  ○演習 ・「筋力トレーニング」、「バランストレーニング」、「感覚トレーニング」を体験してみよう！

講師 中部学院大学 看護リハビリテーション学部 理学療法学科  
菅沼 惇一 先生

場所 南濃総合福祉会館「ゆとりの森」 2階 大会議室（海津市南濃町駒野 827-1）

参加対象 健康づくりに関心がある方、海津市内のボランティアの方（個人・団体）

持ち物 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

定員 20名（先着順）

締切 令和4年9月14日（水） ※定員になり次第締切

受講料

無料

申込みはお電話でお名前、電話番号、住所をお知らせください。

新型コロナウイルスの影響で急遽中止となる場合がございますのでご了承ください。

## 【お問合せ・申し込み】

海津市社会福祉協議会 市民活動ボランティアセンター

海津市南濃町駒野 827-1 ☎55-2300 担当 松岡