

令和8年度 はんのうシニアカレッジ ～むーまいいきいき体操～

かがやきサポーター養成講座



飯能市では、おもりを使った「むーまいいきいき体操」を普及しています。この体操は「近くで」「みんなと」「効果的」を合言葉に、地域みなさんと共に運動する体操です。現在約40か所の会場があり、当講座を受講した「かがやきサポーター」の皆様が様々な会場で活躍しています。

是非、この講座を受講することで、ご自身の健康増進と共に「かがやきサポーター」として地域で活動してみませんか。

	日程	会 場
1	10月 1日 (木)	飯能市総合福祉センター
2	10月 8日 (木)	
3	10月15日 (木)	
4	10月22日 (木)	
5	10月29日 (木)	
6	11月 5日 (木)	



※全6回の講座で1セットになります。原則6講座全てを受講していただく必要があります。

○時 間：いずれも13時30分～15時30分

○対 象：40歳以上で介護予防に関心があり

体操指導や地域活動に興味のある方（市内在勤、在住の方に限る）

○講 師：理学療法士

○費 用：無料

○定 員：30人

○持ち物：動きやすい服装、筆記用具、飲み物

○申込み：9月1日（火）～9月30日（水）

【申込み・問合せ】

飯能市介護福祉課 地域包括ケア担当

電 話：042-973-2111（内線1662）

E-mail：shien@city.hanno.lg.jp

～むーまいいきいき体操6つの動き～

