

令和7年度 はんのうシニアカレッジ

# 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」「効果ある」をコンセプトに、地域のみなさんと共に運動できる体操です。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 2日 (木)	飯能市総合福祉センター
2	10月 9日 (木)	飯能市総合福祉センター
3	10月16日 (木)	飯能市総合福祉センター
4	10月23日 (木)	飯能市総合福祉センター
5	10月30日 (木)	飯能市総合福祉センター
6	11月 6日 (木)	飯能市総合福祉センター



**※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

○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（月）～9月30日（火）



【申込み・問合せ】

飯能市介護福祉課 介護予防推進担当

電 話：042-973-3753

E-mail：shien@city.hanno.lg.jp

～むーまいきいき体操6つの動き～

