



あなたも東大和元気ゆうゆう体操普及推進員になりませんか？



東大和元気ゆうゆう体操 普及推進員養成講座

市と市民が共同して制作した「東大和元気ゆうゆう体操」を普及する人材を育成するため、養成講座を開催します。

「東大和元気ゆうゆう体操」は筋力、バランス能力、口腔機能等の向上にとっても効果のある体操です。継続して行うことで介護予防につながります。

介護予防活動に興味関心のある方は、ぜひ受講して体操普及にご協力ください。

対象

- ①講座修了後、体操普及活動に協力できる方
- ②基本的に全ての講義に出席できる方

時間

13:30～15:30
(最終日のみ16:00)

場所

奈良橋市民センター

東大和元気ゆうゆう対応養成講座（予定内容）

	日程	主な講義内容（予定）
1	令和5年 5月26日（金）	オリエンテーション 東大和元気ゆうゆう体操の効果と運動論1（講義）
2	6月 2日（金）	東大和元気ゆうゆう体操の効果と運動論2（講義）
3	6月 9日（金）	介護予防と東大和元気ゆうゆう体操（講義）
4	6月16日（金）	東大和元気ゆうゆう体操の実際（実技）
5	6月23日（金）	東大和元気ゆうゆう体操の実際（実技）
6	6月30日（金）	東大和元気ゆうゆう体操の実際（実技）
7	7月 7日（金）	東大和元気ゆうゆう体操の実際（実技）
8	7月21日（金）	ゆうゆうのびのびストレッチング 等 修了式

※ 一部内容等が変更になる場合がございます。



申込み・お問い合わせ

東大和市 地域包括ケア推進課 地域包括ケア推進係
電話：042-563-2111（内線1179）