

令和5年度

組回覧

転倒骨折予防体操指導員 & なかいフレイルサポーター養成講座

私たちと一緒に『生涯健康でいきいきと暮らせる
里都まち♡なかい』に向けて活動しませんか？

運動習慣がつかます。
仲間も増えて、楽しく
過ごしています。

活動中のボラン
ティアさんから
メッセージです

タイトルだけ読むと無理と
思う方も多いと思います。
1人ではなく先輩と楽しく
活動できます。

まず、自分が楽しんで
やってみましょう！

日程

9月21日(木)・28日(木)
10月 6日(金)・11日(水)
18日(水)・31日(火)
各日程 14:00~16:00

※参加が難しい日程がありましたら
ご相談ください。

場所

中井町保健福祉センター
2階 機能訓練室 他

受講料

無料

中井町健康課高齢介護班 (担当:荒井)

お申し込み
お問い合わせ先

0465-81-5546

受付時間 8:30~17:15 土日祝除く

裏面もご覧ください

○対 象 ボランティア活動に興味・関心のある

18歳以上の町民の方

○定 員 10名程度

○持ち物 水分補給用の飲み物、タオル

○服 装 運動ができる服装（スカート不可）

※屋内履きは不要ですが、運動ができる靴でご参加ください。

○内容等（予定）

▶転倒骨折予防体操指導員養成講座（1～4回目）

講師：健康運動指導士 高垣勝勅 先生 他

内容：転倒骨折予防体操「こゆるぎ体操」の習得、

体力・身体機能の測定法、など

▶なかいフレイルサポーター養成講座（5、6回目）

講師：上級フレイルトレーナー 露木昭彰 先生

内容：フレイル予防に関する基礎知識、

フレイルチェックの測定手技の習得、など

☆ご都合等により、全日程参加が困難な場合など
ありましたら、お気軽にご相談ください。

【お申し込み】 窓口、電話、email、ホームページ問合せフォームより

〈窓 口〉 中井町健康課高齢介護班 荒井

〈電 話〉 0465-81-5546

〈email〉 kenkou@town.nakai.kanagawa.jp

〈問合せフォーム〉



中井町ホームページ → 医療・健康・福祉 → 高齢福祉・介護 →
募集！転倒骨折予防体操指導員＆なかいフレイルサポーター →
問合せフォームへ

※email、問合せフォームよりお申し込みの方は、下記講座申込
書の記載内容について、明記いただきますようお願いいたします。

講座申込書

----- <キリトリ> -----

※窓口でお申し込みされる方はこちらをご利用ください。

フリガナ	
氏 名	
住 所	中井町
電話番号	