

健康づくりの体操ボランティア(指導士)として 活躍してみませんか？

団塊世代の方々が75歳以上となる2025年。私たちは、ますます健康長寿を目指していかなければなりません。食事や睡眠そして適度な運動を心がけながら、若々しいシニア世代を増やしていくことが大切です。

地域包括支援センターでは、「坂東市スクエアステップリーダーの会」「坂東市いきいきヘルス体操指導士会」とともに、健康と仲間づくりを大切にしながら、多くの市民のみなさんに体操ボランティア(指導士)として各地域で活躍していただいています。

ぜひ、このチャンスに体操ボランティア(指導士)の資格を取得し、仲間とともに『健康・長寿』なまちづくり坂東市を盛り立てていきましょう！

体操ボランティア(指導士)養成講座については、「社会福祉協議会だより」や「広報坂東お知らせ版」などで募集していきます。

活躍中の体操ボランティア(指導士)のみなさん



「スクエアステップリーダー」
(運動機能・認知症予防の体操)
筑波大学准教授が考案



「いきいきヘルス体操指導士」
(関節運動や筋肉を伸ばす体操)
県立健康プラザ管理者が考案

■お問合せ 坂東市社会福祉協議会 「地域包括支援センター」

☎0280(82)1284 / 0297(44)2943