

地域を元気にしよう！



シニアリーダー養成講座

受講生募集 無料

修了された方に  ちばシティポイント **500P** をプレゼントします！

対象 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない方
※原則、全12回に参加できる方

申込 はがき(1人1通1会場)に①講座名・希望する会場名、②氏名(フリガナ)、③住所、④生年月日・年齢、⑤電話番号を明記して、〒260-8722 千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可→ 5月31日(金)必着。応募多数の場合は抽選。結果は6月上旬に全員に郵送。



会場・日程・プログラム等は裏面をご覧ください。

シニアリーダーとは…

千葉市内各所を会場に、シニアリーダー体操教室をボランティアで開催・運営しています。複数人のシニアリーダーで協力しながら教室を運営し、地域の高齢者の皆さまにとって身近で通いやすい教室を目指して活動しています。

各区でシニアリーダー連絡会を組織して体操教室を運営しています。



シニアリーダー養成講座とは…

介護予防の重要性や知識を学ぶとともに、参加者一人一人が指導者となる場を設け、教室運営や運動指導の技術を学ぶことができます。

講座修了後に、体操教室の開催・運営に携わることができます。

ご自身やご家族の健康のためにも役立つ内容となっています。

こんな方におすすめ！

- コロナ禍で運動の大切さを実感した。
- 地域でつながりが欲しい。
- 自分や家族の健康管理に役立てたい。
- ボランティアで活躍したい。
- 介護予防について学びたい。

自分のために、家族のために、地域のために、シニアリーダー養成講座に参加してみませんか

たくさんの方のご応募、お待ちしております！

事前説明会を開催します！

● 定員 先着30人

シニアリーダーの活動内容や講座内容について説明会を開催します。説明会に参加しなくても、講座には申し込みます。

- **会場・日時** ① 緑保健福祉センター 2階 5月23日(木曜日) 14時～15時
- ※①・②とも同じ内容です。② 稲毛保健福祉センター 3階 5月24日(金曜日) 10時～11時

- **申込方法** 各開催日の前日までに電話で、健康推進課へ。

詳しくは で

健康推進課 電話：043-245-5146 FAX：043-245-5659