



あなたと町を、ずっと、もっとイキイキと♪

令和5年度

キラ玉体操応援団フォローアップ研修

地域サポーターとキラ玉体操応援団養成講座の受講生向けのフォローアップ研修を開催します。この研修は、通いの場運営に必要な介護予防の知識と地域づくりの情報、地域サポーターと受講生の交流を通じた、互いの活動の情報交換を目的に開催します。皆さまのご参加をお待ちしております。

第1回

- ◆日時：令和5年7月13日（木）
午前10：00～正午
- ◆会場：岱明防災コミュニティセンター
大研修室（玉名市岱明町中土980-1）
- ◆講師：有限会社ライフケア
取締役 宗 紘史氏
理学療法士 清田健一氏
- ◆内容：・認知症サポーター養成講座
・キラリかがやけ玉名体操
「健やか体操」動きの確認

第2回

- ◆日時：令和6年1月22日（月）
午前10：00～正午
- ◆会場：横島町公民館
多目的ホール（玉名市横島町横島 3644）
- ◆講師：株式会社ともいき Labo
代表取締役 北尾昌平氏
- ◆内容：通いの場から地域づくりへ
公民館活動プラス子ども食堂
等の事例紹介 等

- ◆対象者：・通いの場 地域サポーター
・キラ玉体操応援団養成講座受講生で、かつ令和4年度フォローアップ研修に参加された方
・令和4年度、令和5年度キラ玉体操応援団養成講座 受講生
- ◆定員：40名 ※通いの場の地域サポーターは3名までのご参加でお願いします。
- ◆参加費：無料
- ◆申込：申込書を玉名市包括支援センターまたは高齢介護課へFAX またはご提出ください。

前回受講者の声

- とても楽しかったです。分かりやすい説明で体操指導方法も学べ、良い運動になりました。
- 活動を続けていくことで健康寿命や生きがいにつながっていくことが分かりました。

申込締切
令和5年6月30日(金)



- ★マスクの着用と手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ★キラリかがやけ玉名体操集(カラー冊子)、筆記用具、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。
- ★体温調節のしやすい、動きやすい服装でご参加ください。

お問合せ

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ・玉名市包括支援センター
玉名市岩崎88番地4 | 生活支援コーディネーター
TEL: 71-0285 | 中山・沖本
FAX: 71-0360 |
| ・玉名市役所 高齢介護課
玉名市岩崎163番地 | 高齢者支援係
TEL: 75-1339 | 担当：原口・井戸
FAX: 73-2362 |