

講座の内容

※3日間の参加が難しい場合はご相談ください

いきいき百歳体操サポーターとは

市内26か所で実施している
地域の体操教室を支える
ボランティア活動です！



1日目

座学

- ・いきいき百歳体操とは
- ・滝川市の現状
- ・介護予防の知識 など

実技

いきいき百歳体操の体験



2日目

座学

- 写真や模型を見ながら学ぶ **作業療法士がお話します！**
- ・からだの基礎知識、運動の効果
- ・いきいき・支えあいポイント事業について

実技

- ・体力測定の方法
- ・いきいき百歳体操のポイント

3日目

座学

- ・口腔機能の知識 **歯科衛生士がお話します！**
- ・地域での活動について

実技

- ・かみかみ百歳体操
- ・いきいき百歳体操



サポーター活動の様子



サポーター活動は
支えあい・いきいきポイント事業の
対象となります！
活動で貯めたポイントは
商品券等と交換できます。