

講座の内容

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
体操教室「いきいき百歳体操」を
支えるボランティア活動です！

1日目

13:00-15:30

座学

- ・いきいき百歳体操とは
- ・滝川市の高齢者の現状
- ・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

13:00-16:00

座学

- ・各体操の目的
- ・いきいき・支えあいポイント事業
- ・写真や模型を見ながら学ぶ
からだの基礎知識、運動の効果

実技

- ・いきいき百歳体操のポイント
- ・体力測定の方法

3日目

13:00-15:30

座学

- ・口腔機能の知識
- ・地域での活動について

実技

- ・かみかみ百歳体操
- ・しゃきしゃき百歳体操



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！
貯めたポイントを商品券等と
交換することができます。

