

参加料

無料

仲間と一緒に楽しく運動して、健康になりませんか？

自分の**健康**のため、地域の**笑顔**のために！

令和8年度 はつらつリーダー養成講座 受講者募集



対象者

次の①②を満たす方(定員30名)

① 初級研修修了後から令和9年3月まで実施予定の中級研修(実技研修・合同研修等)に参加できる方

② 令和9年4月以降、市内の「はつらつ運動教室」で、「はつらつリーダー」として週1回程度活動できる方

※埼玉県東部消防組合が行う「令和8年埼玉東部消防組合救命講習」を受講していただきます。日程・会場は別途ご案内します。(令和6年10月以降受講済みの方は免除)

日時(全7回)



各金曜日 午後1時30分～3時30分

9月11日、9月25日

10月9日、10月23日

11月6日、11月20日、11月27日

会場

鷺宮西コミュニティセンター ホール
(久喜市中妻785-2)

申し込み期間

7月15日(水)～ 8月25日(火)

持ち物

動きやすい服装、5本指靴下、飲み物、敷物(バスタオルやヨガマットなど)



★ はつらつリーダーとは

市内で「はつらつ運動教室」を運営する、有償の介護予防ボランティアです。特別な経験は一切いりません！



★ 3つのメリット！

★ メリット① 一生モノの健康知識！

健康運動指導士が考案した市オリジナルの効果的な体操を、基礎からしっかり学べます。

★ メリット② 最高の仲間ができる！

同じ目的を持った地域の仲間と出会い、おしゃべりしながら楽しく活動できます。

★ メリット③ 感謝と共に元気になる！

「いつもありがとう」の声がやりがいに。自分自身も体操の効果を受けて若々しくいられます！

★ はつらつ運動教室・体操の特長とは

65歳以上を対象とした、健康運動指導士が考案した、市オリジナルの介護予防体操です。体操教室であるとともに地域の集いの場になることを目指しています。



お申込み
お問い合わせ

電話または窓口、電子申請にて、お申込みください！

★ 電子申請

❖ 高齢者福祉課高齢者福祉係 22-1111(内線3367)

QRコードを読み取ってください

各地区行政センター内

❖ 菖蒲福祉係 85-1111(内線156)

❖ 栗橋福祉係 53-1111(内線235)

❖ 鷺宮福祉係 58-1111(内線143)

