



あっ晴れ！もも太郎体操 サポーター養成講座

あなたの力で地域を元気に！

※体操取組団体数 304団体
当講座修了生 175名
(2020年3月末)

 **対象**：介護予防・サポーター活動に興味のある岡山市民

 **受講料**：無料  **定員**：各20名 程度

開催会場	開催期間（週1回）	時間	締切
岡山市立 福田公民館 ※公民館共催	9/3(木) 10(木) 17(木) 24(木)	13:30 ～15:30	8/3(月)
北ふれあいセンター	10/2(金) 9(金) 16(金) 23(金)	14:00 ～16:00	9/2(水)
岡山ふれあいセンター	11/4(水) 11(水) 18(水) 25(水)	10:00 ～12:00	10/2(金)

※感染状況によっては、変更または中止することがあります。

サポーターはこんな活動をしています！



体操見守り
レクリエーション支援



あっ晴れ！もも太郎体操に
関するイベント手伝い



測定・講習の
手伝い

講座内容

※3回以上の受講で修了証発行予定

1回目	あっ晴れ！もも太郎体操について/ストレッチ体操の注意点
2回目	口腔体操の注意点/基本チェックリスト
3回目	地域でのサポーター活動の実際/筋力トレーニングの注意点
4回目	今後のサポーター活動について/体力測定 of 注意点/修了証授与

※取組団体の活動見学があります。



サポーター養成講座の様子

申し込み方法・注意事項

別紙の申し込み用紙に、氏名（ふりがな）・年齢・郵便番号・住所・電話番号・受講を希望する会場に○をご記入のうえ、申し込み用紙を切り取り、来館、FAXまたは郵送で別紙の申込み・問い合わせ先へお申込みください。

- FAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、別紙の申込み・問い合わせ先まで電話にてお問い合わせください。
- 応募者多数の場合は抽選となりますので、ご了承ください。
- 受講の可否については、申込み締切後に郵送にてお知らせします。開講日の1週間前までに結果が届かない場合は、お手数ですが、お電話にてご連絡ください。
- 受講を申込みいただく際の個人情報（名簿、名札等）、連絡、利用統計、講座の案内に利用させていただきます。

開催会場	申し込み 問い合わせ先	住所	電話・FAX 8:30～17:00 (平日)
岡山市立 福田公民館 ※公民館共催	岡山市ふれあい介護 予防センター南事務所	〒702-8021 南区福田 690-1	☎ 230-0315 Fax 230-0316
北ふれあいセンター	岡山市ふれあい介護 予防センター北事務所	〒700-0071 北区谷万成 2丁目6-33	☎ 251-6517 Fax 251-6513
岡山ふれあいセンター	岡山市ふれあい介護 予防センター	〒702-8002 中区桑野 715-2	☎ 274-5211 Fax 274-5212

申込み・問い合わせ先一覧

①「岡山市立福田公民館（南区古新田1186）」で受講希望の方. . .

岡山市ふれあい介護予防センター南事務所（〒702-8021 南区福田 690-1）
 ☎ T E L : 086-230-0315 ☎ F A X : 086-230-0316

②「北ふれあいセンター（北区谷万成2-6-33）」で受講希望の方. . .

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所（〒700-0071 北区谷万成2丁目6-33）
 ☎ T E L : 086-251-6517 ☎ F A X : 086-251-6513

③「岡山ふれあいセンター（中区桑野715-2）」で受講希望の方. . .

岡山市ふれあい介護予防センター（〒702-8002 中区桑野715-2）
 ☎ T E L : 086-274-5211 ☎ F A X : 086-274-5212

下のキリトリ線で切り取り、申込み用紙のみご提出ください。
 申込み・問い合わせ先一覧は大切に保管しておいてください。



キリトリ線



あつ晴れ！もも太郎体操サポーター養成講座 申込み用紙

ふりがな

氏 名

年 齢

歳

〒 -
 住 所

T E L () -

※受講希望の会場に○をしてください。

○	①岡山市立福田公民館(南区古新田1186) ✕切 8/3(月)
	9/3(木)～9/24(木) 【毎週(木) 13:30～15:30】
○	②北ふれあいセンター(北区谷万成2-6-33) ✕切 9/2(水)
	10/2(金)～10/23(金) 【毎週(金) 14:00～16:00】
○	③岡山ふれあいセンター(中区桑野715-2) ✕切 10/2(金)
	11/4(水)～11/25(水) 【毎週(水) 10:00～12:00】